



ॐHAMSAॐ

"Kriya yoga Silenciosa"

(Trabajo Final)

**El mantra del proceso respiratorio; El
aliento cósmico,**

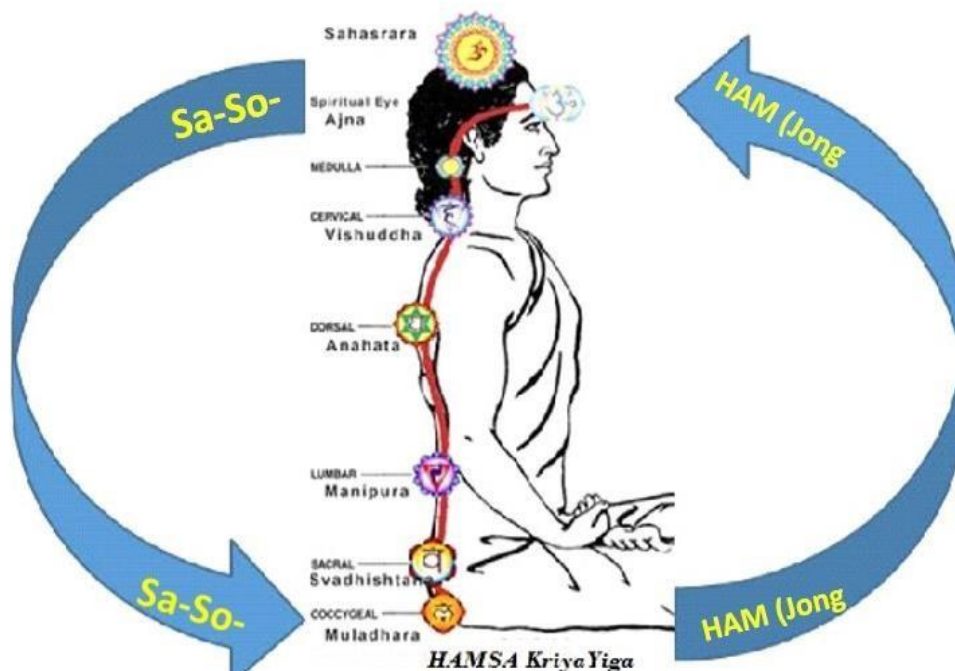
Swami MahaPremananda.

Actualización

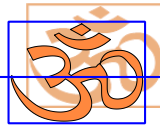
FORMATO FINAL. 20 de Octubre de 2020



ॐHAMSA ॐ



"Inhala, (ham) y Dios se acerca a ti, como Madre Divina (Shakti) y permanece contigo. Exhala (SO) y te acercas a Dios (Shiva) y te liberas. Reten (Kumbhaka) la respiración sin aire y te unes a Dios (ShivaShakti) OM". Swami MahaPremananda



"HAMSA"- "Kriya yoga Silenciosa"



ShivaShakti

**El mantra del proceso respiratorio;
El aliento cósmico.
"Divina Respiración"**



"HAMSA". Es el Mantra Universal de la respiración natural, enseñado por la línea de gurus de Mahavatar Babaji: Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Paramahansa Yogananda y sus enseñanzas como la Kriya Yoga Silenciosa; también la enseñan otros Maestros o Gurus de la India. Está registrada en las Sagradas Escrituras Védicas: Rigveda, Upanishads, Tantra de Cachemira, Vedanta, Bhagavadgītā y los Sutras de Patañjali.

Este mantra del proceso respiratorio es una herramienta yóguica inherente a toda criatura y al humano; es aplicado para la práctica de la Kriya Yoga silenciosa. Es el mantra de la propia respiración vinculado a la observación de como entra y como sale el aliento de manera natural y sus silencios.

Om. EXPLICACIÓN: "El origen, inicio, casusa y efecto de la Manifestación y/o llamada Creación y Disolución fenoménica del Universo" está vinculado a la respiración Divina tal como se explica en el "Nāsadiya Sūkta, el himno 129 del mandala 10º del **Rgvedá**, conocido como el "Himno de la Creación" o "Himno del Ser y del No-Ser;" Es importante



resaltar que las respiración Divina HAMSA equivale al proceso respiratorio del ser humano en el microcosmos y como herramienta yóguica permite alcanzar el objetivo-meta del principio teleológico, de lograr que el ser humano logre el samadhi y pueda Volver al Uno.

Gurudeva Paramahansa Yogananda dice en el Capítulo 42 de su autobiografía lo siguiente: "Literalmente, "param" quiere decir el más alto; **"hamsa"**, cisne, en el léxico de las Escrituras védicas, el vehículo con Brahmā, Espíritu Supremo, Creador; símbolo de discriminación, ya que el blanco cisne **"hamsa"** se cree que puede separar el verdadero "soma" o néctar de una mezcla de leche y agua. **"Ham-Sa"** (se pronuncia "Hong (jong) Sa (So) dos palabras sánscritas, que poseen una conexión vibratoria con la entrada y salida del aliento. "Aham-Sa" literalmente **"Yo soy El"**.

Sin embargo, en la descripción de las ocho etapas del yoga clásico de Patañjali, el **"hamsa"** se vincula con la cuarta respiración que causa Liberación o moksha. Este conocimiento, en primer lugar, es la revelación de la condición cautiva del Ātman (Yo superior), luego la de las causas de esta alienación; esta cuarta respiración permite transitar el camino que conduce a la liberación del Ātmā o Alma prisionera. Para llegar a la plenitud del Conocimiento; la Vedānta Siddhanta Darshana revela, una escala de siete grados:

Siete son los planos de Conocimiento, han enseñado los grandes Profetas: La pureza del deseo de conocer viene en primer lugar; en segundo, la reflexión; en tercero, el espíritu de sutileza; Descubrir qué es la realidad y perder la afición a lo mundano, Son los planos cuarto y quinto; en el sexto, el objeto mismo se desvanece; no queda ya más que el cuarto estado Turiya en el que se entra en el séptimo plano.

Esta escala coincide notablemente con la sucesión de las etapas del Raja-yoga, aunque el vocabulario sea aquí Vedānta; así, el cuarto estado, turiya, corresponde a lo que en los Yogasutras de Patañjali, es el estado Kaivalya, la desaparición de la distinción sujeto/objeto que corresponde al dhyana, "sin soporte". La cual se logra con la práctica del **hamsa**. **"HAMSA"**, la KRIYA YOGA SILENCIOSA, el AVE MIGRATORIA, es el mantra de "La Divina Respiración"; la respiración es algo esencial para la existencia y la inexistencia. Si es adecuadamente realizada, tal cual como se expresa en los versículos o Sutras del Yoga de Patañjali; puede también desbloquear centros energéticos que impiden lograr entre otras un buen descanso nocturno y mejorar la salud en general, eliminar miedos, angustias y las preocupaciones que son en gran medida los principales factores que impiden conciliar el sueño y enferman.

Om. EXPLICACIÓN: Dejar salir libremente y naturalmente el aire (exhalación) de los pulmones equivale a "soltarse", logrando así sanar emocionalmente, desapegarse y liberarse. Al dejar entrar libremente y naturalmente el aire (inhalación) a los pulmones, equivale a crear, vivir, desarrollarse físicamente y generar dependencia de maya.

Las psicologías modernas utilizan la respiración para regular emociones, sexualidad, angustia y lograr relajación u ondas cerebrales alfa. Una frase... Mejor me callo... implica que lo que se calla genera una severa constricción en la garganta, el corazón se altera, se altera la respiración y por ende las emociones también; es más, mi respiración hace que ame, odie, tenga paz, rabia y me ponga a la defensiva. El ser humano necesita "permitirse" expresar lo que siente a través de la voz para tener una vida saludable. Lamentablemente mucha gente se encuentra inhibida como para emitir un sonido fuerte, cantar. Emitir un sonido con la propia voz, libera las tensiones y resulta ser más que un logro exterior, es un logro interior. El recién nacido al inhalar y exhalar el aire grita, llora para fortalecer su Vida pues esa respiración al momento de nacer es vital o si no lo hace, enferma.



RECORDEMOS: Enseña Gurudeva Paramahansa Yogananda, el sagrado mantra Universal de los Vedas y los Upanishads **"HAMSA"**, como la "Kriya yoga silenciosa", la respiración Divina, cuya práctica conduce a escuchar el sonido de la Unidad con la Divinidad.

"HAMSA", la Kriya Yoga Silenciosa, es el ave migratoria y lo más importante es resaltar que se vincula con la respiración sin aire al momento de dar "Origen, Manifestación llamada Creación y Disolución fenoménica del Universo"; pues dicho proceso es la "Respiración Divina"; es la respiración que permite que todo aparece y desaparece, tal como lo expresa el **Rgvedá**, en el himno de la "Creación y Disolución del Universo". Para fortalecer esta afirmación debemos encontrar que existe un nudo vinculado, relacionado con la similitud de la respiración humana y la respiración Divina y esto se descubre observando conscientemente nuestra respiración. El **hamsa** tiene la propiedad de hacernos identificar el sonido interior de OM (AUM). Es la respiración humana natural, sin forzamientos de ninguna especie, no se controla, es natural por lo que tal vez nunca antes la mayoría de la gente había reparado, no ha considerado ni tomado en cuenta.

"HAMSA" es el sonido de la inhalación y exhalación; el aire que entra suena como "HAM" (jong) y el aire que sale suena "SA" (so). Estos sonidos son producidos por la respiración natural. Cualquier persona puede observar su respiración natural y escuchar los sonidos; para ello no debe realizar con su voluntad la respiración, perdería el tiempo; no lo puede impedir, no es pranayama controlado, es el cíclico natural de la respiración; es la esencia de la vida. Insisto; la respiración que se realiza naturalmente es la que produce estos sonidos de El **Ham-Sa**, es inherente a la vida y con ella se logra observar y entrar en la respiración liberadora, la cuarta respiración, la respiración sin aire; respirar sin aire.

[1] Recordemos que esta palabra designa la oración solar (Rgveda, 3.62.10) comunicada por el gurú a su discípulo en el momento de la iniciación.

[2] La Vedanta es uno de los diez grandes sistemas (darshana) fundamentales del hinduismo y, entre ellos, es el que pone en primer plano la adquisición del Conocimiento como instrumento de liberación.

Gurú Gita, nos expone la siguiente explicación del **hamsa** Kriya yoga.

Sohham sarvamayobhutva param Brahmā vilokayet
paratparataram nanyat sarvameva niramayam -75-
Sohham sarvamayobhutva param Brahmā vilokayet
paratparataram nanyat sarvameva niramayam -75-

TRADUCCIÓN Cuando el estado de "Yo soy todo" se produce en el **Paravastha** (liberación) de Kriya, un estado para ser testigo del Supremo Brahman, que es lo inexpresable. Está "más allá del más allá" [o, más alto que lo más alto].

No hay nada que no sea esto.

Entonces uno es "Niramaya"- es decir: libre de enfermedad, miedos y apegos... Es decir: la mente no va en otras direcciones. -75 -

El momento de la inhalación y la exhalación es llamado "mantra". La semilla de este mantra es el **"hamsa Mantra"**. "Eso Soy Yo", es la realización para percibir la inexistente-existencia o momento sin tiempo en la que **Ekam o Uno; Brahman Absoluto** respira sin aire. Ese mismo estado, lo percibe el ser humano cuando se percata de que no tiene más una existencia separada, pierde la dualidad y está fundido en la Unidad, en ESO en Ekam o UNO o Brahman; porque ha entrado en la cuarta respiración y este es el "Momento sin tiempo cuando el Espíritu individual (Jivātma) retorna al Espíritu Eterno (Paramātmā); viceversa, es cuando Ekam, Uno o Brahman, por tapas (Fuego del Sacrificio) y kama (deseo



de ser muchos), realiza el nuevo ciclo respiratorio de inhalación (creación) y El Espíritu Eterno (Paramātmā) va al Espíritu individualizado (Jivātma) en la manifestación llamada creación del Universo o Microcosmos.

Debemos resaltar que es tan importante el mantra "HAMSA", EL AVE MIGRATORIA, o "La Divina Respiración"; que permite al ser humano percatarse de volver al UNO y a Ekam o UNO o Brahman y perder la diversidad y volverse Uno. QUE HERMOSO PROCESO.

Naturalmente, el Paravastha o estadio superior de liberación, tal como lo enseña Lahiri Mahashaya en su interpretación del Bhagavad Gita, es enriquecido por la meditación que significa que siempre estoy consciente del praaná (aliento). Paravastha [el estadio supremo] y allí, escucho al Nada Divino a través de la sadhana superior, uno experimenta la revelación de la Luz en el área de ese Bindu... (Punto de la Mollera).

Debo insistir que sólo el acto de inhalar y exhalar no es pranayama. **"HAMSA"** es un estado de consciencia del aliento que Gurudeva Paramahansa Yogananda le llama "la Kriya yoga silenciosa" y que Lahiri Mahasaya dice que es un Kriya Yoga.

El momento traducido como la acción de la respiración sin aire es aquella fase respiratoria de un estado calmado y aquietado que se produce tras tomar la semilla **hamsa** en la ejecución de esta Kriya Silenciosa; puede decirse que el primer paso para ingresar en el Paravastha del Kriya, (Liberación); la inmersión en eso, es la tarea imperativa del Sadhaka o Kriya Yogui, (Kriyaban) para reconocer su aliento. Así lo establecen las enseñanzas de Gurudeva Paramahansa Yogananda: "Es estar concentrado en el movimiento natural de la respiración (observar la respiración), una manera de concentrar la mente; es cambiar la Consciencia, Actualizarla y sincronizarla con la Consciencia Cósmica".

Es fácil la práctica de este pranayama natural, sólo basta la observación consciente del aliento y de escuchar o repetir al principio el sondo **"HAM-SA"**, conduce a la liberación. Es el "Mantra-Yugala", enseñado por Lahiri Mahasaya y el cual fui iniciado y que será descrito en trabajo aparte. Esto conduce luego a escuchar el sonido liberador de **So-hamsa**, en el Agña chakra; no hay posibilidad ni necesidad para la ejecución de un extenuante kumbhaka. Simple y fácilmente, es lograr el estado natural de kumbhaka sin aire y se logra naturalmente; es el espacio entre rechak [exhalación] y puraka [inhalación], el sadhaka o practicante, puede obtener gradualmente el estado de Tranquilidad, el cuarto estado de respiración del que habla Pantanjali, mediante la práctica perseverante. Equivalente al mismo momento sin tiempo donde Ekam, UNO o Brahman logra su respiración sin aire, la respiración se vuelve el praaná sutil, en lugar de respirarlo, es entonces una detención de la respiración externa o kumbhaka externo, en cuyo momento respira sin aire: también el sadhaka o kriyayogui puede producir el mismo estado y es capaz de mover su Praaná y despertar la gran fuerza de la Kundalini; así nos lo enseña claramente Sri. Yukteswar.

Profundicemos en la Explicación para descubrir o percatarnos de la importancia de practicar **"HAMSA"** o Kriya Yoga Silencioso.

"El Praaná o energía vital tiene dos aspectos: (1) General o Sutil y (2) Específico. Uccará, segundo método Aanavopaaya, lo usamos como "praaná-s específico" para que la mente se concentre. El método conocido como Várna, utiliza el Praaná General y el término designa un sonido continuo que prosigue en uno mismo en todo momento, nadie lo está produciéndolo, y tampoco nadie puede impedir que suene. Este sonido es espontáneo y natural, no se requiere de ningún esfuerzo de nuestra parte para lograr la práctica. Sólo debeos prestar atención a ese sonido y nada más. A medida que la saadhanaa (práctica) se desarrolla, alcanzamos estados superiores de consciencia como el origen del Sonido de la Creación, OM. El aforismo 27 de la tercera sección de los Shivasutra-s. En el Tantra no



dual de Cachemira, el sabio Kṣemarāja cita la siguiente estrofa para mostrar el proceso mediante el cual se manifiesta un particular Sonido Divino (Naadā) a través de la inhalación y exhalación de todas las criaturas vivientes":

स्करे बिहार्इत् हकरे इव्जेट्पुन्
ह्सेट्त् म् जीव ज्पपत् इन्द्र्ज़्।
क्वत्तैन् इद्वरअ श्अयेबकज्जत् पप देय
इबवबनदर् सुल्-अ दुल्-अ पफ्। स्करे
बिहार्इत् हकरे इव्जेट्पुन्

Sakaarena bahiryaati hakaarena vishetpunah /
Hamsahamsetyato mantram jiivo japati nityashah /
Satshataani divaaraatrau sahasrānyekavimśatīḥ /
Japo devyaa vinirdistah sulabho durlabho jadaiḥ //

(El mántra sutil) "Hamsa, Hamsa" (hamsahamsa iti) sale (bahís yaati) con el sonido (kaarena)"Sa" (sa) y entra (vishet) nuevamente (púnar) con el sonido (kaarena) "Ha" (ha). Por esta razón (átah), el ser viviente (jiváh) constantemente (nityashah) murmura (jápati) (el antedicho) mántra (mantram). Día y noche (divaaraatrau) (este ser viviente lo murmura) 21,600 (veces) (satshataani... sahasraani ekavimśatīḥ). La murmuración (jápah) de la Diosa (devyaah) ha sido indicada (vinirdistah) como muy fácil (sulabhah) (para los sabios, pero) difícil (durlabhah) para los que no lo son (jadaiḥ).

"Este mántra conocido como **"Ham-Sa"** es automáticamente repetido 21.600 veces al día. Puesto que ocurre de una manera automática, su repetición es a menudo llamada Ajapajapa o "El jápa sin jápa", o sea, continúa repitiéndose por sí mismo. Acota que aun cuando la palabra "jápa" signifique literalmente "murmuración" se la utiliza frecuentemente en el sentido de "repetición", lo cual no es completamente correcto por cierto.

**LA INHALACIÓN EMITE EL SONIDO ""HAM", LA "H" SUENA COMO "J"
SUAVE, NO ES MUDA; SUENE COMO JONG, Y LA EXHALACIÓN SUENA COMO EL
SONIDO "SA" SUENA COMO SO. LA "M" REPRESENTA LA SAGRADA PALABRA OM,
LA CUAL DEBE ESCUCHARSE ENTRE "HAM" Y "SA" (EN OTRAS PALABRAS, ENTRE
INHALACIÓN Y EXHALACIÓN O KUMBHAKA SIN AIRE).**

**EN LA MEDIDA EN QUE TU PRÁCTICA SE DESARROLLE GRADUALMENTE
LOGRARAS META DIVINA.**

Puede usarse una primera fase de repetición mental y luego surge el sonido naturalmente, La práctica de escuchar el sonido Várna también se denomina Ajapagaayatrii".



La misma visión de **hamsa** mántra sutil, está en **"Hamsa Upanishad"** y justificará toda versión válida y variada por la propia dualidad en la que estamos sumidos:

"HAMSA-Upanishad"

11. Cuando **hamsa** está absorto en Naadá (sonido místico), se alcanza un estado más allá del cuarto. Naadá (qué está en el límite del sonido y más allá de la palabra y la mente) permanece como el cristal puro (y) se extiende desde Muladhara a **Brahmā** Randhra. Esto es (realmente) Brahman o Paramatman.

12 atha haṁsa yáti avyaktā gāyatrī chandaṁ paramahaṁso devatā ahamiti bijam sa iti āktiṁ so ahamiti kilakam

(Una explicación sobre el ajapa gayatri): Ahora hamsa es el Rishi; la medida es avyakta gayatri (lo inmanifestado); Paramahamsa (lo absoluto) es Devata (deidad que preside), "ham" es bija; "sa" es Shakti; So'ham (es el sonido que se une en el sexto chakra, Ajna. Representa lo que tradicionalmente se ha denominado como nuestro tercer ojo, Algunos creen que es el lugar donde reside el alma) es kilaka (la unión).13. El Hamsa se repite 21,600 veces (o respiraciones) durante un día completo.

"ACLARATORIA IMPORTANTE"

Con la veneración que le rindo a todos los Gurús existentes, expongo la enseñanza que he recibido de mi Gurudeva Paramahansa Yogananda en la Línea de la Kriya yoga de Mahavatar Babají, Lahiri Mahasaya y Sri Yukteswar.

"HAMSA". El ave migratoria, la kriya yoga silenciosa. Es una herramienta yóguica que le permite al ser humano observar y escuchar el sonido natural producido por la inhalación y exhalación y también el sonido Divino en el intermedio entre la inhalación y exhalación, y en la exhalación e inhalación; momentos para interiorizar y escuchar el Pranava o sonido cósmico Divino, y meditar en aras de alcanzar elevados niveles de consciencia, el Parāvasthā de la liberación.

Existen diversas y aparentes divergencias en la interpretación del **"Ham-Sa"** Mantra que seguramente estoy tratando de explicar y resolver dilemas...

ES MUY IMPORTANTE: En estas variaciones no existe contradicción, solo niveles de consciencia y según los Kriya Yoga Sutras de Pantanjali, existen 8 etapas del Raja yoga, pero nadie puede iniciar su aprendizaje en el samadhi, obligatoriamente debe iniciar su práctica con los primeros niveles de Yamas y Niyamas para luego desarrollar el asana y pranayama y mucho más... Podríamos agregar que: En primer lugar, creo que, muchos pretenden partir desde lo más alto. Gurudeva Paramahansa Yogananda enseña desde Yamas y Niyamas, Asanas, respiración humana natural **"HAMSA"**, para llegar a la respiración Divina y al Naadá o Sonido Divino. En segundo lugar, creo que muchas divergencias son debido a malas traducciones del sanscrito.

Los antiguos yoguis trataron de poner en palabras los sonidos espontáneos y universales de la respiración, y llegaron a la conclusión de que los sonidos sánscritos semilla (monosilábicos) son **"Ham"** (Jong-inhalación) y **"Sa"** (So-exhalación), la mejor aproximación, obviamente, no son sonidos perfectos, **el perfecto sonido es el que Ud., escucha**. También sucede con el Sagrado Sonido de OM, es imposible hacerlo perfecto con letras porque es el Pranáva, pero solo es perfecto el sonido que cada cual escucha. Sin embargo, la meta cuando practicas esta técnica de kriya yoga silenciosa, no es solamente percibir los sonidos producidos por tu proceso respiratorio, **"HAMSA"**; debes enfocar tu



atención en los kumbhaka interno (retención con aire) y el externo (retención sin aire); estos silencios son el momento del vacío de Brahama, entre **"Haṁ (inhalación) y Sa (exhalación)"**, como dice Lahiri Mahasaya; donde el kriyaban logra el Paravastha, el vacío Divino, la liberación de apegos, el encuentro con la Divinidad interior; espacio de la liberación.

Si lo haces, terminarás no sólo escuchando el Sagrado Sonido profundo de Om, el sagrado Pranáva sino que lo lograrás la Unión, allí es donde la importancia de esta kriya; debes meditar para interiorizar el gozo, la paz y la devoción.

Esto sucede automáticamente; generalmente después de cierto y largo período de tiempo en la práctica con constancia, perseverancia y por supuesto la orientación personal de tu Gurudeva, lograras encontrar tui Divinidad interior.

Evite siempre la repetición mecánica. A esto se refiere el mandato bíblico: "No tomarás el nombre de Dios en vano." (Éxodo 20:7).

Las afirmaciones deben repetirse en forma firme, intensa y sincera, hasta que se alcance un poder tal, que en el orden mental, instancia interior, basta para modificar las células corporales y para urgir al alma y hasta operar milagros.

Mi Gurudeva Paramahansa Yogananda tiene **hamsa** como técnica de concentración pues concentra la mente en los sonidos y este se detiene al practicar la Kriya yoga Silenciosa.

La traducción del Upanishad refuerza lo que Gurudeva enseña y su explicación es:

"HAMSA" Upanishad¹:

En el nacimiento, entra en nosotros el
Ave migratoria. Semejante al fuego
Invisiblemente presente en la madera
Parecido al aceite oculto en el sésamo,
Reside en lo más recóndito de nosotros:
Saber eso es liberarse de la muerte.

Se afirma que en cada reencarnación el ser humano ocurre algo así como cuando una paloma, posándose un instante en el suelo, queda presa de la red tendida por los cazadores. En consecuencia, el Kriya yoga silencioso de **hamsa**, será uno de los métodos empleados para cortar las mallas de la red y liberarse:

Así como un ave migratoria,
Prisionera de una red,
Echa a volar hacia el cielo
Cuando se han cortado las mallas
Que la tenían cautiva,
Así también el Alma del adepto,
Liberada de los lazos del deseo
Por el método o sadhana del yoga,
Escapa para siempre De la prisión
del Samsara.

Dice el Upanishad, "Podemos preguntarnos: ¿No se asemeja el sonido o ruido del aire inspirado a la sílaba **"HAM"**, y no se asemeja el sonido o ruido de la silba **"SA"** el aire espirado?: Así, pues, todos repetimos, sin saberlo: " **"Haṁ-Sa" "Haṁ-Sa" "Haṁ-Sa"**."

¹ DhyanaBindu Upanishad, 1.62 (misma referencia).



El yogui, el practicante, el adepto, por su parte, habiendo tomado consciencia del fenómeno y de su significación esotérica y mística, transforma este simple sonido o ruido en una oración mediante una concentración profunda y logra reconocer su atamán, y poco a poco ira reconociendo los silencios o momentos precisos entre la retención con aire y sin aire, llamada por Patañjali como las cuarta respiración o cuarto pranayama. Estos son momentos o silencios que se producen naturalmente en tu proceso respiratorio y que tienes que identificar; allí, pueda acceder a la plenitud del Conocimiento, y así puede vencer a la muerte y lograr la Liberación y salir del cautiverio material.

Todo ser humano lo repite sin tener consciencia de ello. Muchos estudiantes de la meditación y de la vida espiritual se quejan de una mente ruidosa, de los sentidos sin control, y los problemas emocionales, de una mente tomada por los monos. Aquí está una de las más importantes herramientas; pues las sugerencias de los antiguos sabios, que usando el japa mantra, o palabra sagrada pudieron enfocar la mente, y lograr el Pratyahara o desconexión voluntaria de los teléfonos sensorios, aquietar la mente, como lo enseñas Gurudeva. El **"HAMSA"**, es la herramienta yóguica para salir y alcanzar la meta, lograr Pratyahara y finalmente con la cuarta respiración lograr la unidad con el Sonido Divino (Naadá) OM, y debe ser practicada para los beneficios de experimentar liberación.

Algunas otras traducciones del Upanishad difieren y explican que **"HAM"** es el sonido del aire que sale y que **"SA"** es el sonido del aire que entra; Luego, Lahiri Mahashaya, Sri Yukteswar y Paramahansa Yogananda, y otros grandes Maestros Indios, enseñan como lo dice el Upanishad y las demás escrituras y por experiencia, puedes verificarlo; la más acertada verdad es nuestra propia experiencia; leemos en el verso lo siguiente:

El aire entra haciendo **"HAM"**. ²

Sale haciendo **"SA"**.

Así, el viviente Va

repitiendo sin cesar El

mantra del Ave.

BASTA TOMAR CONSCIENCIA de ello Para

quedar libre de todo pecado.

Es sabido, el uso de mantras en el hinduismo, se realiza por el poder de estas palabras cuya eficacia es soberana. Aquí, el nombre sánscrito del Ave migratoria constituye por sí solo todo el mantra, y su repetición naturalmente perpetuada corresponde a la técnica del japa, de cuya aplicación se genera resultados que hemos explicado en estas líneas.

Cuando hacen referencia a que este mantra genera dos sílabas sagradas o mantras sagrados conocidos como: **"Ham-So"**, y **"So-Ham"**, (escritura que se muestra en los libros) nos dicen que el primero es humano, representa la unión del hombre y la esposa', donde el significado apunta claramente a la dualidad; y el segundo Divino; son términos sanscritos tomadas en orden inverso (con una ligera alteración fonética, conforme a las reglas de la gramática sánscrita) cuyo significado indica la realización de la liberación: **"So-Ham"** ("Yo soy Él"; "Yo soy eso", "Yo soy Brahman), desde luego, **"Él" es el hamsa, el Atma.**

También aquí, es la toma de consciencia (real, afectiva, vivida) del sentido secreto de las dos sílabas; **"Ham-So"**, tiene un poder de semilla y **"So-Ham"** tiene un poder liberador; mediante la capacidad para escuchar el mantra (esotéricamente idéntico al primero), y logrando entrar en los silencios se obtiene la Liberación, ya que se "realiza la identidad del Yo con el Regente interno, Atamán/Brahman. Los mantras formulan la

² DhyanaBindu Upanishad, 1.62 (misma referencia).



doctrina: "Yo soy este Ave migratoria" Yo soy **hamsa**, es decir: "Mi yo verdadero es el **Ātman** asentado en lo más íntimo de mí mismo, Soy la Divina respiración".

La forma reflejo de "**Ham-Sa**" que es el "**So-Ham**", se realiza continuamente en cada respiración y por sí mismo en cada ser humano, solo cada cual debe percatarse de ello; y será libre. Ya lo dijimos y lo volvemos a repetir, en los Shivasuutra-s, en el Upanishad y en la enseñanza de Gurudeva Paramahansa Yogananda y otros Maestros, se muestra que es un proceso mediante el cual se manifiesta un particular Sonido Divino (Naadá) OM; a través del silencio natural entre la inhalación y exhalación de todas las criaturas vivientes, ese es el mantra sutil, "**Ham-Sa**" "**Ham-Sa**" que entra y sale. Y que Lahiri Mahasaya también lo ratifica y expresa que "La murmuración de la Diosa ha sido indicada como muy fácil para los sabios, pero difícil para los que no lo saben. Es necesario tomar consciencia del "**Ham-Sa**" que es automáticamente repetido 21.600 veces al día. Algo que ocurre de una manera natural y automática, su repetición es a menudo llamada Ajapajapa o "El jápa sin jápa", o sea, continúa repetición, tomar consciencia de ello es lograr la liberación o moksha.

Debemos tener presente en este estudio, "**Ham-Sa**" y "**So-Ham**" son dos estadios, (avastha-s) de un mismo proceso; son dos niveles de consciencia actualizada; y cuando la palabra "jápa" signifique literalmente "murmuración" se la utiliza frecuentemente en el sentido de "repetición" mental al inicio, lo cual es válido al principio. Gurudeva Paramahansa Yogananda dice que es una repetición mental, que luego será sustituido por un escuchar mentalmente, el sonido interior igual con la "Técnica de Meditación de OM".

OTRA EXPLICACIÓN FUNDAMENTAL: No escatimo esta información recurrente por la importancia que tiene para nuestro desarrollo integral; La práctica de escuchar el sonido Várna o Sonido Divino (Naadá) OM; también se denomina Ajapagaayatrii. Japa significa repetir el mantra, y Ajapa-japa se entiende: La letra A por delante de la palabra japa significa sin. Por lo tanto, Ajapa-Japa es la práctica de Japa, sin el esfuerzo mental que normalmente se necesita al principio para repetir el mantra. En otras palabras, no hay esfuerzo alguno, es algo natural, una observación más que una repetición convirtiéndose en una consciencia constante. La práctica constante de esta técnica evoluciona por etapas:

- Al principio, usted intencionalmente puedes repetir mentalmente las sílabas del mantra, como si estuviera hablando consigo mismo en su mente. **INSISTO:** Repite mentalmente "**Ham**" (Jong) al inhalar y repite "**Sa**" (So) al exhalar, esto permiten que el sonido de repetición mental le haga sentirse cómodo.
- Con la práctica, el japa mantra que se repite de forma automática y natural, se hace como una canción que has escuchado muchas veces, sólo viene por su cuenta.
- Poco a poco, uno se limita a recordar el mantra hamsa con atención. Se parece más a darse cuenta de lo que ya está sucediendo, en lugar de causar lo que sucede. Es algo así como la postura de la atención de escuchar más que hablar; después de que hayas hecho un engrama mental en tu mente consciente vas naturalmente a escuchar el sonido. NO necesitar producirlo, es mejor escucharlo.
- Con el tiempo, con la práctica profunda de la meditación, la sensación es que el mantra, su sonido está allí. Por ejemplo, en la medida en que repitas y repitas mentalmente el mantra semilla **hamsa**, tu mente se saturará y la palabra producida de **Ham-Sa** desaparecerá y solo escucharas los sonidos hasta hacerte uno con la unión liberadora del "**So-Ham**"; porque surge una sensación de paz, tranquilidad, equilibrio y armonía. Cuando



las sílabas se desvanecen, la sensación todavía puede estar allí, lo que es el recuerdo de la sensación del mantra y sus sonidos todavía son la dualidad.

- A medida que la práctica se desarrolla, y profundizas en el alargamiento natural de los silencios, llega una consciencia liberadora, más sutil que las sílabas que tienen un significado de superficie y es en los silencios donde dejan de existir. Esta consciencia significada Unidad, es entrar en el Paravastha, la no dualidad, como dice Lahiri Mahasaya.

- **"HAMSA"**; es la Kriya yoga silenciosa, acelera tu evolución integral. Es la práctica de la observar tu inhalación y exhalación y entrar en los silencios o kumbhaka y cuando entras, profundizas y alargas el khumbaka sin aire, entras en la cuarta la Respiración igual como lo hace Ekam, UNO o Brahman en el vacío cuántico de Brahma; para respirar sin aire; este proceso continuo y luego surgen los otros niveles de respiración, para manifestar el Universo, sostenerlo y disolverlo.

- Este conocimiento se produce naturalmente, por el cual es enriquecida la meditación espiritual escuchando al Naadá a través de la sadhana de las Kriyas superiores, uno experimenta la revelación de la Luz en el área de ese Bindu (mollera). Practicar esta técnica yóguica es concentrarse en el movimiento natural de la respiración (observar la respiración) para alcanzar una concentración suprema para luego practicar las Kriyas superiores.

En las Enseñanzas de Swami Muktananda, (gloria al Guru) dice sabiamente que la "Meditación con mantra **"Ham-Sa"** es una meta en la búsqueda de Dios por los devotos que viven precisamente dentro de sus corazones. Por esta razón yo siempre repito: Medita en tu propio Ser, honra y adora a tu Ser Interior, inclínate ante tu alma, porque el Señor de todos en ti mora como tú interior. Puedo añadir que quien abandona su Corazón para buscar la Verdad en otra parte está afanándose por nada. No importa donde hurgues; sólo hallarás el objeto de tu búsqueda en tu Corazón. Dentro de cada ser humano, mujer y hombre, está la gran Shakti, que ha asumido forma humana. Uno debe despertarla, manifestarla y así experimentarla directamente. Comer, beber, y gratificarse con placeres, eso sólo no constituye la vida del ser humano. Debe haber más que esto. Todos los placeres y deleites, la jovialidad y alegría que buscamos no son más que un reflejo de la bienaventuranza del Ser, y éste es precisamente el Ser que está en nuestro interior y en el que debemos meditar, adorar y recordar.

El ser humano puede hallar todo dentro de sí mismo, nunca fuera, porque el Ser Interior es totalmente libre, lo posee todo, está equipado con todas las cualidades, destrezas y talentos. Si uno eliminase el Ser de los sentidos, éstos quedarían como leños inertes de madera seca".

"Al preguntárseme: "¿Dónde encontraremos a Dios? ",

Yo les digo: "¡En tu propio Corazón!"

El ser humano permanece inconsciente de su Gloria Real.

Cada ser humano, mujer y hombre son una llama de Dios: esa es la Verdad.

Medita en el **"Ham-Sa"** mantra.

COMPLEMENTA Swami Muktananda: "La técnica que voy a describir es la enseñanza de los siddhas, es la más alta de todas las prácticas espirituales. La peculiaridad de **"Ham-Sa"** es que funciona para todos. Pueden practicarlo de modo muy fácil y natural jóvenes y viejos, gente de todos los países y de todas las religiones. Por medio de la ciencia del mantra **"Ham-Sa"**, uno alcanza aquello por lo cual se alcanza todo, tanto la Unidad como la Dualidad; uno percibe aquello por lo que todo se percibe, uno conoce aquello por lo que



todo se conoce. El mantra "Ham-Sa" se repite a sí mismo espontáneamente junto con la respiración, por eso se llama el mantra propio o mantra del Ser, La respiración Divina.

El sonido del aliento que entra y sale es la repetición del mantra "Ham-Sa". Ese mantra se repite continuamente en todas las criaturas vivas. Por su pulsación estamos vivos. Quien simplemente observa el aliento, con la CONSCIENCIA de que está entrando y saliendo con los sonidos "Ham y -Sa", está haciendo el ajapa-japa, y ésta es la verdadera manera de practicar el mantra o palabras de poder liberador como "HAMSA".

Hasta que te hagas consciente de que el mantra prosigue dentro de ti debes repetirlo mentalmente. A medida que lo repitas sentado tranquilamente, combinando las dos sílabas con la respiración, al fin comenzarás a comprender que ocurre por sí mismo; y empezarás a oírlo o escucharlo al entrar y salir con la respiración.

Debes entender esto muy claramente, porque es un misterio que sólo una inteligencia muy aguda y sutil puede comprender. Al observar el aliento que entra y sale, advertirás que cuando entra llega a una distancia de doce dedos y se funde. El lugar donde se funde se llama Hridaya, el Corazón. El aliento se funde aquí, luego surge otra vez y sale a una distancia de doce dedos para fundirse en el espacio exterior. Aquí el Corazón no se refiere al órgano físico. El Corazón es el lugar donde el aliento se funde dentro y fuera. En realidad estos dos sitios son Uno. La dualidad del espacio interior y exterior existe sólo porque tenemos consciencia de nuestro cuerpo físico.

Debes intuir esto, para su aplicación. En el momento en que trascendemos la consciencia del cuerpo, el espacio interior y exterior se funde. Esto sucede de modo natural por la repetición natural de "Ham-Sa".

Cuando la respiración entra con el sonido de "Ham" y se funde dentro, hay una fracción de un instante en que uno queda completamente quieto y libre de pensamientos. Aquí puedes Escuchar la voz de la Divinidad, el Pranava de OM.

Om. PROFUNDIZADO: ESTE ES EL MADHYADASHA, el espacio entre las respiraciones. Es aquí donde tienes que concentrarte en la meditación. El espacio donde "Ham" se funde dentro, antes de que haya surgido "Sa", es la morada de la Divinidad, de la Consciencia, del Ser. El lugar donde "Sa" se funde fuera, donde te quedas sin aire, es igualmente el lugar de la Divinidad.

El que llega a conocer ese momento en que se funden las dos sílabas experimenta la "Verdad"; descubre la Unidad en la Diversidad y viceversa.

Cierra de la explicación Swami Muktananda y dice:
"Mientras observas la respiración con "Ham" y "Sa", contempla ese espacio sin aire, un silencio o MADHYADASHA, punto medio y déjalo extenderse. Ese espacio tranquilo entre las dos respiraciones, ese espacio donde no existen pensamientos y se disuelve la , es la verdadera meta del mantra."





ॐ "Kriya yoga Silenciosa, experiencia en Kutastha!" ॐ

Ahora voy a explicarles detalladamente y con la experiencia en Kuthasha para hacer bastante énfasis en la importancia de la esencia de la auténtica naturaleza de "HAMSA".

Debes descubrir que existe un sonido superior a lo mental que es "Ham-Sa", donde todavía hay dualidad, pero fundamental para luego profundizar observando y entrando en los silencios y lograr lo trascendente o Unidad con la Divinidad.

Se ha traducido para uso pedagógico "HAMSA" como **Hong (Jong)-Sau (So)** mantra. El aire entra haciendo "HAM" (**jong**) y sale haciendo "SA" (**So**).

El proceso respiratorio humano tiene dos movimientos la inhalación (interna) y la exhalación (externa) y dos silencios que son uno o el justo punto medio o **madhyadasha del kumbhaka interno y externo** cuya percepción (percatarse) permite descubrir y escuchar el Pranava o Sonido Cósmico de Om (AUM).

En el Pranayama comúnmente prevalente, existen las tres funciones de rechaka, puraka y kumbhaka, pero en el Pranayama de Raja-yoga de Patanjali o en el revivido por Lahiri Mahasaya, solo prevalecen las dos funciones de rechaka y puraka, no es necesario causar kumbhaka esforzándose para ello, si las dos acciones de rechaka y puraka se practican naturalmente, resultará un kumbhaka automático y natural.

Estudiemos algunas peculiaridades de importancia de este mantra conocido como "Hamsa"; ya sabemos que es automáticamente repetido 21.600 veces al día pues está en la respiración natural; es decir; ocurre de manera automática, su repetición es a menudo llamada Ajapajapa o "El japa sin japa", o sea, que continúa repitiéndose por sí mismo.

Se debe destacar, ya lo dijimos, que la inhalación emite el sonido "ha" (la "h" suena como "j" suave, no es muda; y la exhalación el emite el sonido "sa" (so). La vocal sanscrita "ṁ" representa la sagrada palabra **Om**, la cual debe escucharse entre los silencios de "ha" y "sa" (en otras palabras, entre inhalación y exhalación), ya sea **kumbhaka** con aire o **khumbaka** sin aire; este es el momento de la respiración externa, allí la consciencia se vuelve completamente orientada hacia el interior, se calma la mente y se alcanza el estado de '**Kevala-Kumbhaka**', esto se produce de manera natural, sin forzamiento alguno en la medida en que la práctica se desarrolle gradualmente y de manera natural.

Es un Kriya-Sadhana como lo llama Sri Lahiri Mahasaya. Es una técnica yóguica sencilla, no producida por la voluntad, es la respiración natural y observada para percatarse de sus sonidos; muy eficaz y ayuda a desarrollar los poderes latentes de la concentración o Dharana. **En el 'Kevala-Kumbhaka'**, (término utilizado por Lahiri Mahasaya y Sri Yukteswar); **retención natural sin aire**, no forzada, uno aprende a retirar el pensamiento y la energía de las distracciones externas para enfocarse en cualquier objetivo por alcanzar o problema por resolver. Uno puede dirigir esa atención concentrada hacia una percepción cada vez más profunda y cuando se alarga se alcanza la Conciencia Divina interior.

A través de Hong-Sau, ("Ham-Sa") nuestra mente y respiración se sincroniza perfectamente; es como si se forjaran en una espada afilada que de repente corta los grilletes internos que nos ataban. (Sri Daya Mata).

Esto significa: El estado de la mente se produce más allá de los cinco sentidos. Mientras exista la respiración, también existe la mente cinética (en movimiento). Cuando la respiración se aquieta, la mente cinética pierde su existencia. La existencia de la mente depende de la existencia de la respiración. Así, si la respiración se aquieta y el intelecto o intuición (buddhi) persiste, se asienta en el punto de Kutastha, entrecejo.



¿Quién podrá explicarme a Dios? Ahora tenemos la respuesta, cuando uno encuentra a un maestro (guru) que tiene la realización Divina, su enseñanza nos indica y nos lleva a Dios que está compenetrado en todo, es omnipresente, omnisciente, y omnipotente. ¿Dónde es que Dios no está?; entonces, con este guru, y recibiendo y practicando su enseñanza estamos seguros de esa verdad, no solo porque la Sagrada Escritura lo dice; sino que la herramienta **"HAMSA" dada por el guru** y mediante su práctica podemos experimentar en nuestro interior esa presencia Divina.

Dios está presente en cada ser humano, en minerales, animales, insectos, plantas, árboles, enredaderas y hierba, y con base a las Sagradas Escrituras, todos los seres vivientes existen a través de Su aliento. Tal como lo afirma el Shvetashvatara Upanishad en 6:11, "El padre celestial está escondido en la cabeza de cada ser humano y compenetrado en el ser interno de todos los seres." En Génesis 1:27 está escrito: "Dios hizo al hombre y a la mujer a su imagen y semejanza" y en el verso 2:7, "Y respiró en sus orificios nasales el aliento de vida; y el ser humano se convirtió en un alma viviente."

Así que Dios está respirando (inhala/exhala) en cada ser humano. Sin respiración, todos estaríamos muertos. Dios está inhalando/exhalando en nuestro cuerpo desde nuestro nacimiento, de tal manera que nacemos para alcanzar el estado de gracia Divina, porque nuestro cuerpo entero es Dios, el universo entero es Dios.

"VEAMOS UNA EXPLICACIÓN HERMOSA"

La Sagrada Escritura dice que los seres humanos tienen dos cuerpos. Uno es el cuerpo físico, representado por **ham**, significa 'yo soy'; que es inhalación, creación y que está lleno de engaño, ilusión y error, es maya o ilusión porque es efímero, limitado; pero en la cima de la cabeza, está escondido, en estado informe y está respirando, inhalando/exhalando; allí está nuestro cuerpo, **Sa**, que es exhalación, liberación, desapego y muerte de la ilusión; así lo expresa la escritura del Shiva Svar Daya, verso 51: "El proceso de inhalación contiene la palabra **ham**, y la exhalación contiene la palabra **sa**." Similarmente, en el **Gheranda Samitha 5:84**: "La respiración de cada persona al entrar produce el sonido '**ham**', y al salir produce el sonido de '**sa**'. "Ésto es hamsa, y su inverso es So'ham. El padre omnipotente y supremo está escondido en la fontanela inhalando/exhalando, y es por eso que estamos vivos y somos capaces de realizar muchos tipos de trabajo.

Los seres humanos generalmente hacen cinco tipos de trabajo:

1. Ganar dinero a través de la respiración;
2. Disfrutar sexualmente a través de la respiración;
3. Comer y digerir la comida a través de la respiración;
4. Sentir ira, orgullo, y crueldad en el centro del corazón a través de la respiración;
5. Alcanzar el estado Supremo de Unidad Divina en el centro del éter, a través de la respiración, porque el Ser Divino está inhalando/exhalando en nuestro interior y si no respira, todos los seres humanos estaríamos muertos.

La Escritura se repite y ratifica diciendo: tenemos 50 tipos de respiración de los cuales 49 dan engaño, ilusión, y error; sólo una respiración muy corta—llamada **"Udana"** —proporciona Libertad. Ida debe ser conocido por estar situada en el lado izquierdo (de la médula espinal) y Pingala a la derecha, que se cruzan entre sí. La luna se encuentra en nadi ida y el sol en nadi Pingala. Shiva está en nadi sushumna en forma de **"Ham-Sa"** (es decir, el sonido del entrante saliente y entrante). Se dice que cuando se exhala, el sonido es **"Sa"**,



y cuando se inhala el sonido "**Ham**". Ha es en forma de Shakti (energía) y Sa es en la forma de Shiva (consciencia).

Es recurrente y saludable para el aprendizaje insistir que "**Ham-Sa**" mantra sirve para despertar la conciencia interna y ayudar al alma en su ascensión a la Divinidad. Es una consciencia, quizás sin precedentes en este sentido. Comúnmente utilizado para promover el conocimiento de Shiva-Shakti, para estimular el Kundalini y abrir los chakras.

Siendo "**Ham-Sa**"-utilizado como el sonido natural de la respiración. El "**Ham**" como la inhalación a través de la fosa nasal derecha y **Sa** como la exhalación a través de la izquierda; se refiere al aliento solar. Como observamos son variadas las significaciones inherentes al mantra en las Sagradas Escrituras. Podríamos agregar más significaciones.

El gran Mantra que preside esta Tradición es el llamado mantra sri prasada para, el Hamsa (Hamsa significa literalmente: "Yo Soy Eso". Es decir, que afirma la identidad de Jiva con Shiva, de la criatura con el creador). **SA representa a Shiva**, la Persona Divina, El (Liberación-Exhalación); y **HAM simboliza a Shakti**, la Naturaleza, Ella (Creación-Inhalación). Los dos juntos constituyen la Manifestación llamada Creación y por ello están presentes en todas las formas de la creación.

Esta en cada respiración de nuestra vida, y en el movimiento interno o inspiración que suena Ham; y en el movimiento externo o espiración, que suena Sa; sonidos naturales y automáticos; el mantra afirma la verdad de su existencia. Toda la vida, todo lo que oscila en la creación, vibra con esta poderosa declaración de la Verdad binaria Shiva-Shakti, los eternos El y Ella en el juego de la Manifestación. Hombre y Mujer, Esposo y Esposa', donde el significado apunta claramente a la dualidad. Este mantra es la forma viva de Shiva-Shakti en la creación desde Shiva hasta el gusano, la criatura inferior, en forma de fuerza vital dentro de todos los seres vivos, mediante la inspiración y la espiración. Por ello se llama ajapa, porque no se requiere ningún esfuerzo especial para repetirlo y hacer japa con él. como "Hamsa" es automáticamente repetido 21.600 veces al día. Puesto que ocurre de una manera automática.

Profundizando: Conocer y practicar este ejercicio beneficia al practicante o sadhaka, al brahmacharin (estudiante de yoga), y a toda persona interesada en percatarse de Dios en su interior y así logra o intenta dominar o controlar sus sentidos para producir la desconexión voluntaria de los teléfonos sensorios o Pratyahara y venerar a su guru en su interior. La Palabra en las diferentes formas denotan un mismo proceso: "**HAMSA**", HAMSA, Hong-Sau, **hamsa**, Hang-so, Hansa y otros más y su relación con So'ham. "**So-Ham**"; o proceso inverso está íntimamente ligado a la liberación final o Paravastha.

La Divinidad está compenetrada en todo, es omnipresente, omnisciente, y omnipotente. Está presente en cada ser humano, en animales, insectos, plantas, árboles, enredaderas, hierbas y minerales.

Todos los seres vivos existen a través de Su aliento Cósmico. Un ejemplo clásico lo vemos en las fases de la luna; la luna creciente (Inhalación), la luna menguante (exhalación); Luna llena y Luna nueva son los dos silencios.

El nacimiento es Inhalación; la muerte o disolución es Exhalación. La Vida tiene dos silencios, la Retención con aire es la experiencia onírica-fenomenológica-Sostenimiento-conservación; y la Retención sin aire es la Liberación o Vacío o Unidad.



"HAMSA" mantra de la respiración e ideas complementarias

Enseñado por la línea de gurus de Mahavatar Babaji, Sri Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar y Gurudeva Paramahansa Yogananda y otros gurus. Este mantra del proceso respiratorio es una herramienta inherente a toda criatura y en cada ser humano puede ser aplicado para la práctica de la Kriya Yoga silenciosa.

Este mantra de la propia respiración debe ser estrictamente cumplido y requiere que el practicante observe sin intervenir voluntariamente en los movimientos internos de su respiración y debe escuchar los sonidos de la entra y salida del aire; hasta lograr la respiración orientada hacia el exterior que se vuelve completamente interior, calma la mente y se alcanza el estado de 'Kevala-Kumbhaka' o vacío de Brahman.

Entonces: Ofreciendo la respiración entrante en la respiración saliente y viceversa, la mente cae en un lugar entre las dos respiraciones, y se suspende. A esto lo llamamos **Kevali Pranayama**.

Siguiendo el camino de la inhalación fría uno asciende por los chakras, según un procedimiento especial enseñado por el Sat Gurú, llegando al loto de pétalos gemelos del Ajna. En este punto hay un espacio entre la respiración entrante y la respiración saliente. Ahora la mente y el prana son sacrificados al aire que fluye hacia fuera (prana hacia el apana), y fluyen hacia abajo a través de los chakras, en el procedimiento secreto, tal como aconsejó el Gurú, hasta que llegan al Muladhara, donde el flujo hacia afuera acabará y entonces se derramará en el flujo hacia dentro (apana hacia el prana). Uno se vuelve de nuevo consciente del espacio entre las dos respiraciones- el sacrificio de una respiración en la otra. Gradualmente uno se desliza hasta el espacio más largo que existe entre las dos respiraciones y Uno se encuentra cara a cara con AQUÉL que mora entre las dos respiraciones. Uno se vuelve eterno e Inmortal y unido a la Divinidad.



Oblación; Sri Yukteswar explica: "Por rechaka Kriya, los sadhakas toman el pranavayu que reside arriba en el sushumna y lo ofrecen como oblación en el apanavayu que reside en la parte inferior de la columna vertebral, y nuevamente con puraka Kriya levantan el apanavayu desde abajo y lo fusionan con el pranavayu de arriba. Esto ha sido mencionado en los yogashastras como **"kevali pranayama"**. Con esto, el movimiento de prana y apana se detiene naturalmente y por sí solo, aquietando la mente y todo el prana. Este estadio manifiesta felicidad eterna e iluminando la lámpara del Conocimiento.

Cuando la mente y el prana están quietos de esta manera, la inhalación y exhalación de los aires físicos, el habla, el cuerpo, la vista, todas estas cosas, también se aquietan. Uno puede determinar el nivel de absorción de consciencia mediante estos signos físicos". - Gita 4: 29-31 de Sri Yukteshvarji. Traducción al inglés Yoga Niketan.

La Inhalación-Exhalación en Kriya pranayama "HAMSA".

La Exhalación se mezcla con la inhalación [unido por el "ojo izquierdo" y radiante con la "luna"]. Ofreciendo apana en el prana en el momento de puraka. En el momento de rechak ofreciendo prana en apana. En kumbhak detiene el movimiento de prana y apana. Swami Sriyukteshvar de Su Gita (4:29).

Puraka, Rechaka y Kumbhaka, significan inhalación, exhalación y entremedio (silencio, retención). Son las partes que comprenden Pranayam de Kriya. Al hacer esto mientras está inmerso en Omkar-Pranava, uno se absorbe en Dhyana.

"HAMSA" es conocido como el gran Vacío Brahmā, es la forma de vincular el proceso de la respiración humana con la Divina; es enlazar, relacionar, juntar, reunir y fusionar una transformación microcósmico y macrocósmico; ya descrito en El **R̥gvedá**;



donde "Ekam, ESO, Uno o Brahman Absoluto" realiza su respiración sin aire y así genera la manifestación, conservación y disolución del Universo; igualmente en y desde sí mismo, el ser humano, mediante el proceso de la respiración **"HAMSA" Kriya pranayama**; también realiza en sí mismo, idéntico proceso, para regresar de la Diversidad a la Unidad Divina (moksha) y quedarse en **"kevali pranayama"**. El estadio de Parāvasthā, La Liberación o Moksha.

Es una técnica yóguica natural y científica para la observación mental de los movimientos de la respiración, en la inhalación, exhalación y silencios respiratorios. Como técnica yóguica es Japa-Mantra del Sonido Cósmico; es natural porque no interviene voluntad alguna para realizarla, y es mental porque Ud sólo utiliza la atención mental para lograr la observación; es prestar atención, reconocer, es una advertencia de los movimientos que se muestran con la inhalación y la exhalación natural del proceso respiratorio, y los silencios respiratorios serán observados paulatinamente en la medida que se profundiza la práctica. Ver grafica.

"HAMSA" mantra, es el sonido de la inhalación y exhalación; y el practicante debe escuchar esos sonidos, cuando observa su respiración. Cuando el aire entra suena como "HAM" (jong) y cuando el aire sale suena como "SA" (so). Estos sonidos son producidos por la respiración natural. Cualquiera puede observar su respiración con atención concentrada, y escuchar sus sonidos, no se realiza con la voluntad, no se puede impedir, no es pranayama controlado, es natural e inherente al ser y a la vida, es cíclica; es la esencia de la vida y con ella se logra observar y entrar en la respiración liberadora, la cuarta respiración, la respiración sin aire; respirar sin aire, para lograr el moksha o liberación.

INSISTO: Ud. no la controlada, sólo la deja fluir naturalmente y al inhalar escucha el sonido de Ham; y al exhalar escucha el sonido de So; además con la práctica, observa y profundiza en sus silenciosos o momentos sin respiración, ese espacio entre cada inhalación/exhalación, silencio con aire; o el espacio entre cada exhalación/inhalación, silencio sin aire, son momentos o fases para **"ESCUCAR"** el Pranava o Sonido Cósmico de OM (AUM), la Voz de la Divinidad.

Esos silencios surgidos en la práctica se denominan en sanscrito **MADHYADASHA o punto medio**; "estado medio" cuando el punto es entre la exhalación/inhalación, es el momento equivalente a estar sin respiración, que se desarrolla y se lograra extenderse de manera natural y escuchar el Sagrado Sonido de OM y alcanza la liberación.

Lo más importante de la práctica de **"HAMSA"** es percatarse en la observación de estos puntos medios, madhyadasha, el silencio (kumbhaka) con aire, inhalación/exhalación, y el intervalo silencio (kumbhaka) sin aire entre la exhalación/inhalación.

No son "dos" intervalos, sino solamente uno. Aunque estén situados en dos puntos distintos (uno dentro y el otro fuera) desde un punto de vista espacial; pero repitió e insisto, son sólo un punto desde la visión de la Conciencia de la Divinidad.

Esto tendría que entenderse plenamente. Cuando el madhyadasha antedicho se hace "más ancho", lo eliges; es decir eliges "un" intervalo, generalmente el más largo (el que está situado o ubicado entre inhalación/exhalación). Como ambos intervalos son realmente un único punto de Conciencia, no hay ninguna diferencia entre ellos; pero es muy importantes para la Unión. En estos tiempos reconocidos desde la antigüedad, el intervalo externo era preferentemente elegido, pues naturalmente se hace más largo; pero hoy en día, algunos optan por el interno. No obstante, debes elegir o selecciona el intervalo hacia donde tu atención sea conducida espontáneamente. De esta forma, puesto que los dos intervalos son lo mismo desde el punto de vista de la Divinidad, no hay discusión.



Ahora bien; si Ud., en este proceso de observar la inhalación y exhalación de la respiración, si no logra escuchar los sonidos, puede inicialmente acompañar o agregarle el mantra repitiendo mentalmente el sonido de Hong (jong) en la inhalación y Sa (so) en la exhalación; no es repetición en voz alta, o en voz baja o en susurro, **es mentalmente**; pero posteriormente deberá dejar de repetir mentalmente y solo escuchar el sonido que interiormente se origina en tales movimientos respiratorios; pues son sonidos inherentes a este proceso.

ACLARATORIA: Al principio se permite al estudiante que repita mentalmente las palabras "Ham (jong)" al inhalar y "Sa (So)" al exhalar; pero luego y en la medida en que profundiza en la práctica los escuchará y luego podrá encontrar el punto medio o madhyadasha, el estudiante se dedica a escuchar los sonidos naturales de la respiración del "HAM-SA", Hong-Sau mantra"; siempre centrado, mirando interiormente al Kutastha o entrecejo; pero concentrado en escuchar los sonidos ya referidos.

Cada estudiante debe recordar que la Kriya Yoga es una ciencia que consiste en varios pasos, sólo una de las cuales es la técnica especial llamada "Kriya Yoga Silenciosa"; esta técnica particular de Kriya Yoga es iniciación personal del guru y así fue enseñada por Lahiri Mahasaya y ahora dada a través de las lecciones de Srf., en las enseñanzas de Gurudeva Paramahansa Yogananda.

No olvide, el propósito de practicar la técnica de "HAMSA" o Hong (Jong)-Sau (So) mantra, es el mismo que el de practicar la técnica especial de iniciación Suprema de la Kriya Yoga; que consiste en producir el éxtasis Divino.

Es importante saber que en el Yoga del conocimiento del Bhagavadgiitaa, Capítulo 4 Aforismo 18 el Señor Krishna dice: "Aquél que consigue ver la inacción en la acción, y la acción en la inacción es un sabio entre los seres humanos y en todos sus actos encuentra la paz.

Reflexión: La gran paradoja: es que debemos durante la acción dejarnos llevar por el poder de la inacción, y en la inacción potenciar el poder de la acción. Ni para un lado, ni para el otro. El justo **punto medio o madhyadasha o kumbhaka** es el punto de la acción en la inacción, referido por Sri Krishna; donde se muestran situaciones que piden acción mientras otras piden espera, paciencia y silencio; es en este punto donde surge la capacidad evolutiva de los seres vivos que saben adaptarse haciendo y dejando hacer. Ese momento genera una actitud que trae paz y sabiduría; ese es el principio de la inhalación/exhalación y/o exhalación/inhalación; pues, en los silencios o puntos medios o madhyadasha en la respiración el ser humano encuentra la Paz y el Paravastha o Liberación.

Dice Lahiri Mahasaya veinticuatro horas de Oración o meditación en cualquier otra técnica diferente de Kriya Yoga no producirá el avance espiritual tan profundo como el que se logra con la práctica de una hora de Hamsa-Hong-Sau. Igualmente, se necesitarían veinticuatro horas de práctica profunda de Hamsa-Hong-Sau para producir el Mismo resultado espiritual obtenido por la práctica de una hora de la técnica particular de Kriya Yoga dada en la iniciación personal con el guru.

Los estudiantes no deben pensar erróneamente que al recibir la iniciación personal del guru de la técnica particular de Kriya Yoga no tienen nada más que hacer con Hamsa Hong-Sau. **Todo lo contrario**; Podríamos comparar y equivaler el siguiente ejemplo; En la escuela primaria y secundaria aprendemos las bases para leer, entender, hablar y hacer cálculos antes de ingresar a la universidad y lo allí aprendido debe ser aplicado necesariamente en la práctica universitaria pues de lo contrario esta no dará sus frutos; igualmente sucede con Hamsa-Hong-Sau, si no aplicamos sus bases de exploración, concentración, meditación y de escuchar nuestros sonidos interiores no servirá de nada



para lograr el fin último de obtener el mejor resultado deseado de la práctica de la técnica de iniciación Suprema y personal de Kriya Yoga.

Cuando un estudiante pasa a la universidad, lo que aprendió en la escuela primaria y secundaria le sirve de base que se expande a su formación universitaria. Por lo tanto; el estudiante debe continuar con la práctica de la técnica de Hamsa-Hong-Sau, luego de la iniciación Suprema y personal de la kriya Yoga y estar alerta pues esta le ayudará también en la técnica de meditación para escuchar el sonido cósmico o Pranava (Aum, o Om) y escuchar los sonidos en cada chakra en las kriyas superiores.

REPITO: Existe una ventaja del **"HAMSA" MANTRA**- Hong (Jong)-Sau (So) mantra sobre la Técnica particular de Kriya Yoga como iniciación Suprema y personal dada por guru y es que esta puede ser practicada por cada estudiante después de la cena o Antes de la cena, en silencio o entre multitudes; porque el HAMSA- Hong (Jong)-Sau (So) mantra, es el proceso respiratorio natural, el aliento cósmico en nuestro propio proceso respiratorio pero con consciencia, observado y no controlado; mientras que el Kriya Yoga debe ser practicado cuando el estómago está vacío o parcialmente vacío, en la intimidad y en silencio y haciendo controles voluntarios sobre la respiración como pranayama o proceso respiratorio controlado.

Hamsa-Hong-Sau se puede practicar en cualquier momento en que la mente no se dedica a la actividad exterior y por tanto es libre de ser interiorizado. Por lo que uno debe practicar la Técnica de Hamsa- Hong (Jong)-Sau (So) mantra en los cuatro perdidos del día, practicarla a menudo, durante los períodos de ocio, así como antes de las meditaciones regulares. El cultivo de la práctica de Hamsa- Hong (Jong)-Sau (So) mantra durante los períodos de ocio produce los mejores efectos derivados para la práctica de la Técnica particular de iniciación de Kriya Yoga.

De hecho, la práctica de la Hamsa- Hong (Jong)-Sau (So) mantra nunca debe ser abandonada, incluso después de recibir la técnica de iniciación de Kriya Yoga. No olvide que el propósito de la técnica de Hamsa mantra- Hong (Jong)-Sau (So) mantra, es el mismo que el de la técnica particular de **iniciación Suprema de Kriya Yoga**: producir el éxtasis Divino; el Paravastha o iluminación y nos permite lograr la realización de Unidad con el Infinito. Un cuerpo sano podría respirar a una velocidad de 12 a 15 veces por minuto. Cada inhalación simboliza un nacimiento mientras que las exhalaciones simbolizan la muerte u otra forma de Vida. En otras palabras, morimos momentáneamente de 12 a 15 veces por minuto. Así, una persona que puede regular y ralentizar su respiración es capaz de trascender el ciclo de nacimiento y muerte.

Lo más importante, y en lo cual coinciden todos los maestros de Kriya Yoga, es que la técnica debe ser aprendida directamente de un maestro de linaje autorizado, ya que tal maestro puede realizar la purificación de los chakras, de los nadis, y transmitir el shakti path, la energía de los Maestros.

En las organizaciones provenientes de Gurudeva P. Yoganandaji esto no se cumple, así; ya que él, al descubrir un nuevo mundo de espiritualidad, observó que con esfuerzo y Amor podía llegar a más gente de manera más rápida, y ayudar; impartió dichas técnicas mediante lecciones impresas; y es evidente que esa condición (experiencia personal) permite que un estudiante en 2 años, de practica continua y perseverante, un buen discípulo puede según su esfuerzo tener excelentes resultados. Antiguamente, antes de la escritura y muchos años después solo las escrituras las leían por los autorizados, posteriormente al surgir la imprenta se desarrolla la escritura y lectura y muchas enseñanzas de boca a oído, inicialmente, pasaron a ser impresas y transmitidas por la escritura, Así lo hizo Sri Yogananda, muchas enseñanzas orales, por la propia evolución de la luz, y por la necesidad



humana de recibir ayuda, Él transcribió las enseñanzas para que todos recibieran las técnicas de Kriya Yoga de manera escrita y luego en reunión especial, les impartiría la iniciación a los grupos interesados y así se transmiten las enseñanzas sin perder su efectividad. La técnica Hamsa era practicada por Gurudeva Paramahansa Yogananda por un periodo de 7 horas diarias hasta antes de lograr su Nirbikalpa samadhi.

Por este motivo, al no haber una iniciación personal de momento, algunas organizaciones existentes, imparten las técnicas en esta nueva era, inicialmente impresas; y luego deberán obtener la iniciación del guru y practicarlas y así obtienen la potencia inherente a la original; de allí que las lecciones de Gurudeva Paramahansa Yogananda, instruyen que se debe practicar en los cuatro momentos del día: mañana, mediodía, tarde y noche; en los demás linajes no lo sé; tampoco sé si la técnica sigue teniendo su poder original, independientemente de las diferencias aparentes.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, destacamos lo que Lahiri Mahasaya en sus escritos realizados por otros discípulos de escuelas diferentes a las Sri Yogananda dice: "El estado en el cual un alma se convierte en uno con el Dios Supremo es conocido como Samadhi. Este es un estado por el cual ya no hay dos entidades (yo interior y exterior; ni inhalación ni exhalación) sino el sentimiento de unidad. Samadhi se puede lograr sin esfuerzo después de realizar 20,736 Pranayamas de la técnica iniciación Suprema y personal de Kriya Yoga. Sólo los devotos practicantes del Kriya Yoga son capaces de alcanzar el estado de felicidad cuando la mente pausada se funde en el océano de la conciencia o Samadhi. Sabemos que la persona inhala y exhala alrededor de 21.600 veces en el lapso de 24 horas, esta respiración se llama Pranayama Externo. El pranayama exterior determina la edad de un ser vivo. La vena Ida (pasaje de aire izquierdo en la nariz utilizado para respirar) representa la Luna y la vena Píngala (pasaje del lado derecho en la nariz utilizada para respirar) representa el Sol. En otras palabras, la vena Ida se llama la noche y la vena Píngala se llama el día. Juntos son día y noche.

Om. Se observa que muchos venden y que hay personas que hablan del Hamsa; porque lo han leído académicamente y este sería un mantra intelectual como lo es la religión intelectual que la gente cree practicar; tal como lo hace humanidad actual; con lo intelectual nadie se ha auto realizado. Hay una sentencia Karmica que advierte; "Quien siga tal fraude-estafador será privado de cualquier experiencia espiritual". Además, han hecho de las Escrituras Sagradas un modus vivendi. ¡Cuidado con el vendedor de mantras para esto o para aquello!

El "HAMSA" tiene que ser experiencia personal, no intelectual ni académica; de hecho, el innumerable aliento (Aajapa-japa) es el elemento básico de la Hamsa- Hong (Jong)-Sau (So) mantra védico. Este mantra es la forma de la **respiración natural**, es tu respiración natural, nadie te la da; sólo debe ser aprendido la técnica, para poder desarrollar esta herramienta yóguica, de un maestro verdaderamente realizado (Gurudeva) que puede iniciar una persona en el arte divino y si Ud., no lo tiene; no importa, pero, es lógico, el esfuerzo será mayor, mucho mayor; pues las lecciones de Sri Yogananda de Srf. tienen en su esencia la bendición Divina. Y al momento de recibir la iniciación tu trabajo será bendecido. Son el consolador ofrecido por Jesús para ayudar a una civilización en permanente transformación, que utiliza en mensaje escrito, internet, redes sociales, Tv, radio e imprenta; utiliza los aniquiladores del tiempo y del espacio para su desarrollo y beneficio social e individual, y tiene efecto. Antes era verbal ahora impresa y digital, cambió y es válido para progresar mientras se cumplan las normas preestablecidas; llegara el Tetra Yuga donde las enseñanzas serán recibidas mentalmente y más...



-Practicarla desde la ciencia de Atma-Kárma (Acción del Alma-Kriya Yoga), será mayor el esfuerzo y de gran resultado. El Señor Krishna en el Bhagavadgītā, capítulo 4 Aforismo 29. Establece la ley Védica y dice: "Algunos ofrecen el aliento de exhalación dentro del aliento de inhalación, y a su vez, el aliento de inhalación dentro del aliento de exhalación, buscando la armonía, y el flujo de su aliento es calmado y transcurre en paz".

Es evidente solo el guru, como Paramahansa Yogananda y sus enseñanzas dicen cómo hacerlo, Nadie antes en la primera mitad del siglo XX, lo había explicado; fue después de Gurudeva que aparecen enseñantes de esta técnica. Recuerde: Prana es la energía vital que contiene el aire, los alimentos y el agua. El Prana absorbido del aire se divide en cinco manifestaciones: prana (aliento expirado), el que obra en todo el cuerpo. Apana (aliento inspirado), actúa sobre todo la garganta, órganos sexuales y de excreción. Samana (aliento igualador), actúa en el proceso de digestión, en el corazón y en las articulaciones. **Udana (aliento ascendente)**, prevalece en el cerebro, paladar, y la laringe. Vyana (aliento compenetrante), actúa en la circulación y en el metabolismo general. La regulación consciente y regular de la energía vital se denomina pranayama.

El "HAMSA"; cuyos sonidos Hong (Jong) y Sa (So) son la técnica de la Sagrada Escritura que nos ofrece un preludio de paz, amor y no violencia; es el proceso natural de la respiración y se establece que mediante cantidades y ritmos determinados, el sadhaka o estudiante ordena y domina la respiración y reconoce y se percata o se da cuenta de sus cuatro fases:

- 1ª Puraka, o inhalación de prana,
- 2ª **kumbhaka o retención**, con aire, respiración interna, (silencio interno)
- 3ª Rechaka, exhalación del aliento y
- 4ª **kumbhaka o retención**, sin aire, respiración externa. (silencio-externo). Para los principiantes es de tres fases. La cuarta fase aparece automáticamente con la práctica.

EXPLICACIÓN: Consiste pues que la respiración natural, se ofrece el prana en el apana y el apana en el prana y podemos controlar ambas energías y unificarlas en una, la Consciencia Cósmica. Estamos protegidos por la Sagrada escritura Védica, el Bhagavadgītā, y Ya el Señor Krishna lo dice. "Abandona todas las variedades de religión, y tan solo entrégate a Mi. Yo te liberaré de toda reacción pecaminosa; y **es mediante tu respiración**. No temas (Bhagavad Gita 18.66). Entonces hagamos eso y practiquemos el "HAMSA" Mantra.

Mantra significa: Man -significa mente y Tra -significa liberación. El mantra es una vibración sonora (o palabra de poder) pura que libera a la mente de sus inclinaciones materiales. El Mantra también es una Oración que nos purifica y nos conecta con Dios cuando es cantado con sinceridad hasta escucharlo.

De todos los mantras, este mantra es el más importante porque es nuestra propia respiración, es inherente a toda persona, trae el beneficio más grande y este es el Mantra "Hamsa- Hong (Jong)-Sau (So)", es natural, es el sonido natural de la respiración cósmica en nuestro propio ser; Se puede recitar este mantra en silencio o cantarlo hasta lograr escucharlo en nuestro ser interior. Eso es muy importante; No hay reglas o regulaciones para, ello, simplemente sigue las instrucciones dadas por el guru con profunda sinceridad y no como proceso intelectual o porque lo leíste en estas líneas. (Pide ayuda, o contacta a Srf.)



Este Mantra no es secreto; es tu propia respiración; es la "Kriya yoga Silenciosa", es "El mantra del proceso respiratorio", es "El aliento cósmico" de tu Ser interior; por eso en el Bhagavadgītā (9.34) Krishna dice: man-mana bhava mad-bhakto mad-yājī mam namaskuru. "Siempre piensa en Mí, vuélvete Mi devoto, adórame y ofréceme con devoción una hoja, una fruta, un poco de agua, o tu respiración; Yo lo aceptaré" (Bhagavadgītā 9.26).

Esto significa que observando nuestra respiración podremos escuchar el sonido Divino de nuestra respiración y absorto en la práctica de este pranayama natural, el mantra del proceso respiratorio o el aliento cósmico, sacrificamos el prana (exhalación) en el apana (inhalación) y el apana en el prana, y así controlarás el paso de ambas energías vitales en una sola, y lo haremos en cada silencio o madhyadasha, el punto medio del kumbhaka elegido, donde ese silencio nos dará la oportunidad de ofrecer a la Divinidad nuestra respiración y escucharemos la voz de Krishna, la suprema personalidad de Dios. (Bhagavadgītā 4: 29).

Este ofrecimiento del prana en el apana y viceversa significa que, en cada silencio, justo el punto medio o madhyadasha o kumbhaka (silencio o retención con aire o sin aire y escogido por el estudiante) el estudiante puede establecer la relación o conectividad con la Divinidad.

Ya Patanjali lo reafirma en el Aforismo, II-1 al emplear las palabras sobre Kriya Yoga, se refería, o bien al término exacto empleado por Mahavatar Babaji porque se refiere a una técnica dedicada al domino de sí mismo; explicada y probada en el Aforismo II-49 donde Patanjali hace mención por segunda vez al control de vida, y expresa en los Sutras que con la técnica de Kriya yoga, "La liberación puede ser obtenida por medio del pranayama, que se obtiene disociando el curso de la inspiración y la expiración".

Exactamente es lo mismo que hacemos en el **"HAMSA" MANTRA**- Hong (Jong)-Sau (So) al observar y ofrecer nuestra inhalación/exhalación en el Kriya Yoga silencioso. Como vemos Ya es mencionado dos veces por el sabio Patanjali, el mejor y más grande entre los exponentes del Yoga, y se expresa diciendo: "El Kriya Yoga consiste en la disciplina física, el control mental y en meditar sobre AUM". Aforismos, I-27.

Patanjali habla de Dios como liberación desde la disociación del curso de inspiración o inhalación y de la expiración o exhalación para lograr escuchar el Sonido Cósmico de AUM; escuchado en la meditación.

Por tal motivo el sonido del Pranava debe ser escuchado, no repetido ni verbal ni en murmullo, ni mentalmente sino escuchado en su fase final para obtener los mejores resultados de Paravastha o Liberación final.

Expresa Lahiri Mahasaya en su interpretación del Guita; "que este estado trascendental es la aspiración y el fin de todos, esa es la morada suprema. Por lo tanto, aconsejaría a todos que permanezcan en el Parāvasthā de Kriya (estado trascendental de Kriya) durante un período prolongado, porque no hay nada más grande que esto, ya que ese estado de quietud es Brahma. Niscalam Brahma uccate: el estado estático o vacío es Brahma".

Paravastha [el estadio supremo o liberación] y cuando allí, es escuchado el Nada Divino a través de la Sadhana de las Kriyas superiores, uno experimenta la revelación de la Luz en el área de ese Bindu...es aquel momento de la inhalación y la exhalación llamado



"mantra". La semilla de este mantra puede decirse que es el "Hamsa Mantra". El momento de llevar la respiración hacia adentro - "Ham" (Jong) [o "Hang"], y el momento de soltar la respiración "Sah" (So). Esta corriente sube hasta el Ajna Chakra y llega a establecerse como la semilla "Soham" [o "Sohang"]. Es el estado tranquilo y aquietado, comprometiéndose uno mismo en la meditación de ese "Soham", uno puede obtener la ambrosía del Paravastha del Kriya. El oír el término "Soham" nos hace pensar en algo filosóficamente muy grande. Pero aquí, el significado de "Soham" para el sadhaka o estudiante- significa "Eso Soy Yo", "Yo Soy Brahman"; esa realización elimina la existencia separada, la dualidad, la doble respiración Inhalación/exhalación, y nos da una realización de estar fundido en Eso, la Divinidad. Este conocimiento se produce naturalmente, por el aliento cósmico natural, nunca controlado. Si lo controlas pierdes su efecto. Sólo por su movimiento natural es enriquecida la meditación espiritual de este Paravastha, que es sonido escuchado como el Nada o Sonido Cósmico o Pranava de tu respiración, a través de la sadhana de esta kriya yoga silenciosa y en las Kriyas superiores, uno experimenta la revelación de la Luz en el área de ese Bindu... (Página 54 Vol. 2 de Acharya Sanglap; KriyaYoga de Satyananda, discípulo de Sri Yukteswar).

Debo ser recurrente; pues el tema es muy importante, nuevamente quiero insistir en otra cosa - sólo el acto de inhalar y exhalar no es pranayama. El "HAMSA" ["Kriya yoga Silenciosa] puede ser llamado "Kriya de Pranayama"; Porque es el estado calmado y aquietado que se produce tras tomar la semilla Hamsa, (Hong (Jong)-Sau (So)) como la ejecución consciente de observar nuestra respiración; esta Kriya puede decirse que es el primer paso en el Paravastha del Kriya, y la inmersión en ese estado es la tarea imperativa del Kriya Yogui, el sadhaka o estudiante.

Estar concentrado en el movimiento natural de la respiración (observar la respiración) puede ser una manera de concentrar (Dharana) la mente. El Mantra semilla Hamsa Hong (Jong)-Sau (So) mencionado, se practica junto con ello y ahí hay un logro. Es el pranayama de la Primera Kriya del que él [Swami Sriyukteshvar Giriji Maharaj] solía hablar respecto a tomarlo y practicarlo en enormes cantidades.

"En la fácil práctica de este pranayama, no hay facilitación para la ejecución de un extenuante kumbhak.

Kumbhaka es retención o silencio interior o exterior; El justo punto medio o madhyadasha. Es Simple y fácil lograr el estado natural de kumbhak en los espacios entre purak [inhalación] y rechak [exhalación], y es aquel momento cuando el sadhaka o estudiante puede obtener gradualmente el estado de Tranquilidad; así lo enseñó Sriyukteshvarji Maharaj".

La instrucción para la ayuda del mantra de la inhalación y la exhalación y su ejecución como el pranayama ordinario conduce a la relajación del Pratyahara; desconexión voluntaria de los sentidos o teléfonos sensorios.

Pero más allá de la práctica de la inhalación y la exhalación, él también mostró y enseñó la forma interna de realizar el mantra semilla, inhalación y exhalación - el "ham-sa"



mantra - de forma fácil, y cómo establecerlo como "so-ham" en el Ajna Chakra. (Vol. 2. Página 24.)³

Por las escrituras sabemos que el pranayama tiene cuatro partes -- purak [llenar los pulmones], rechak [limpiar los pulmones] y kumbhak interno y externo [sellar la respiración]. Al comienzo del sadhana de Kriya Yoga, el Pranayama interno es movedor, muestra el kumbhak de manera visiblemente aparente. Mediante el uso de un método simple y fácil, dado por el guru; se observa de manera especial el acto de purak-rechak, el kumbhak llega naturalmente y sin esfuerzo desde de la constancia en la práctica del sadhana que hará el sadhaka o practicante. Esto de algún modo cae dentro de lo que es mencionado como "Kevali Kumbhak" en las escrituras. Sin embargo, en fases más avanzadas de sadhana se facilitan el uso de técnicas especiales para el kumbhak.

Sri Gurudeva Yogananda nos introduce en sus lecciones a un proceso para con ello orientar como condición regularmente la respiración en cuentas iguales en la inhalación, retención, exhalación y la retención sin aire (mostrada de manera muy poco visible en sus lecciones, pero de forma sutil para el que escudriña) se hará de forma natural y automática, por las instrucciones, descritas en sus lecciones.

Satyananda Giri, dice estas técnicas de sadhana son transmitidas a través del Gurú.- Acharya Sanglap, libro 1 páginas 14-16. El momento de la inhalación y la exhalación es llamado "mantra". La semilla de este mantra puede decirse que es el "Hamsa Mantra" [o "Hong (Jong)-Sau (So) mantra"]. El momento de llevar la respiración hacia adentro - "Ham" [o "Hong (Jong)"], y el momento de soltar la respiración - "Sah"(So) son fases y sonidos inherentes al proceso natural. **Esta corriente sube desde el Muladhara hasta el Ajna Chakra y llega a establecerse allí como la semilla "Soham" [o "Sohang"]**.

Es un estado tranquilo y aquietado, comprometiéndose uno mismo en la meditación de este "Soham", uno puede obtener la ambrosía del Paravastha del Kriya. El Mantra Hamsa- Hong (Jong)-Sau (So) mantra, mencionado, se practica junto con ello y ahí hay un logro. Observa tu respiración, no la controles y escucha su sonido; es el único camino que conduce al Paravastha de la realización Divina, nunca regule su "respiración", nunca, pues perderá el tiempo. Respiración significa: inhalar, retener o silencio con aire; exhalar, y retener o silencio sin aire; estos últimos son los silencios o madhyadasha, puntos medios del kumbhaka; y el elegido por usted es el más largo; y es en ese silencio donde escucharás la voz de Krishna la suprema personalidad de Dios.⁴

He tomado como base para explicar "la técnica de HAMSA, Hong (Jong)-Sau (So) mantra", llamada "Kriya yoga Silenciosa", la enseñanza de Gurudeva Paramahansa Yogananda. Este es el mantra del proceso respiratorio o El aliento cósmico, en esta investigación heurística, documental y experiencial incluye algunos documentos originales de los grandes de las Sagradas Escrituras y de avatares de actualidad:⁵ también incluye el testimonio personal de más 62 años en la vivencia personal de las enseñanzas de Gurudeva Paramahansa Yogananda en SRF. (desde 1958 d.C.)

³ Citas de Kriya de Swami Satyananda. Extractos de Acharya Sanglap (Conversaciones con Swami Satyananda Giri, anotadas por Sri A. K. Sarkar).

⁴ Citas de Kriya, Swami Satyananda. Acharya Sanglap (, anotadas por Sri A. K. Sarkar).

⁵ Investigación heurística, los documentos originales de Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Sri Satyananda, Sri Panchanon Bhattacharya, Sri Sailendra Bejoy Dasgupta, así como las de mi Gurudeva Paramahansa Yogananda junto con un material de apoyo encontrado en los Upanishads, el Bhagavadgītā, los Sūtras de Patañjali; Śivasūtra, el Gurugītā (El significado del Gurú) y el Rīg Veda, el Kriya Gītā, Kriya Yoga por Sri Sailendra and Bejoy Dasgupta y la librería de Yoga Niketan; www.yoganiketan.net email: yoganiketan@yoganiketan.net; <https://www.sanskrit-sanskrito.com/es/espanol-home/100>



MEDITACIÓN EN EL GURU ⁶

Kutastha Darshana. झामसाबह्याम पारविरतापातराकामालेदिव्यारिजागातकाराना

Hamsabhyam parivartapatrakamaledivvyairjagatkarana

Kutastha reside en este cuerpo. Allí encontramos al Guru. Él está aquí como Ātman [Ser] Y también es Param Ātman [[Auto Supremo]. Si no hay Ātman, ¿dónde puede estar el mundo? La causa de la existencia del mundo es Ātman, la esencia. Sin la existencia de Ātman, ¿cómo Podría surgir la creación del Cosmos-samsāra y la manifestación de todas las formas? Es Ātman quien ha tomado la miríada de formas. Ātman es quien experimenta el capricho de uno mismo. Ātman es quien es Todo Brahman. De esta manera, meditar en Brahman, que es el Guru, está en su Ajna Chakra, el centro Crístico, el Kutastha Chaintanya. Es el Ser del Cosmos; Es verdaderamente el Dios Primordial, Eterno y Más allá de todo.

Es Indivisible, residiendo en Forma Inmutable en el Loto de mil pétalos, chakra Sahasrara. No hay tal lugar donde no esté. Haga que la mente entre en él y vea todas las cosas de allí. Atma-Rama está diciendo que pinda es Kundalini Shakti - que significa: la columna vertebral -Es decir: allí está Shakti y reside en el Muladhara. Este Shakti es [Poder] el que mantiene el cuerpo unido y en su lugar. Su color es como el color rojo que está en la parte delantera de la hoja de plátano. Shakti llega al corazón y se convierte en Aquel, pero se mueve en el tallo del loto en el corazón. Esa quietud es lo que se conoce como "HAMSA, Hong-Sau" o "Hamsah". Cuando eso sube al centro de las cejas se revela el Bindu, eso es lo que se conoce como "Forma" o "Kutastha Chaintanya" - y permanecer en el Paravastha de Kriya es La Forma de Brahman Niranjana.

Gurugītā (Gurugita) nos expone la siguiente explicación del "hamsa Kriya yoga".

BUSCAR EN GURU GUITA⁷

स्वहहाम सारवामायखबहुतवा पराम बराहमा वलिखकायेत

परातपारातराम नानयात सारवामेवा नरिमायाम भ७५भ

Sohham sarvamayobhutva param brahma vilokayet

Paratparataram nanyat sarvameva niramayam -75

Cuando somos conscientes del estado de "Yo soy todo" se produce el Paravastha de Kriya, un estado para ser testigo del Supremo Brahman.

Brahman es lo inexpresable. Está "más allá del más allá" [o, más alto que lo más alto]. No hay nada que no sea esto. Entonces uno es "Niramaya"; es decir se Es libre de toda inquietud, enfermedad o dualidad- es decir: la mente no va en otras direcciones. Se estabiliza como HAMSA, Hong (Jong)-Sau (So) mantra o Hamsa. Se establece en el Paravastha de Kriya, la liberación de todo.

El célebre Vijñānabhairava Tantra establece en las estrofas 155 y 156 que: Los pādūkā-s o los pies del Guru simbolizan los sonidos "Ham" (Jong)- "Sa" Sau (So).

VEAMOS ahora a practicar y/o hacer el "HAMSA- Hong (Jong)-Sau (So) mantra" como una herramienta yóguica para la liberación:

Sakāreṇa bahiryāti hakāreṇa viśetpunah|

⁶ GURU GITA Original Sanskrit and Essential Spiritual Commentary Offered, in the Guru-disciple lineage, Sri Panchanon Bhattacharya Calcutta No. 80/1 Mukhtarām Babu Street Published by Arya Mission Institution* That original Arya Mission] Year 1893

⁷ Gurú Gita (El significado del Gurú) Comentario Espiritual por Shree Shyamacharan Devsharman (Lahiri). Publicado por primera vez por Shree Panchanan Bhattacharya (Arrya Mission Institution) Kolkata Año 1891



Hamsahamsetyamum mantram jīvo japati nityaśaḥ||155||

ṣaṭṣatāni divārātrau sahasrāṇyekavimśatiḥ|

Japo devyā vinirdiṣṭaḥ sulabho durlabho jaḍaiḥ||156||

(El mantra sutil) "Hamsa, Hamsa" (hamsahamsa iti) sale (bahis yāti) con el sonido (kāreṇa) "SA" (so) y entra (viśet) nuevamente (punar) con el sonido (kāreṇa) "HA" (Jong). (Por esta razón), el ser viviente (jīvaḥ) constantemente (nityaśaḥ) murmura (japati) ese (amum) mantra (mantram) ||155||⁸

Día y noche (divārātrau) (este ser viviente lo murmura) 21.600 (veces) (ṣaṭṣatāni... sahasrāṇi ekavimśatiḥ). La murmuración (japaḥ) de la Diosa (devyāḥ) ha sido indicada (vinirdiṣṭaḥ) como muy fácil (sulabhaḥ) (para los sabios, pero) difícil (durlabhaḥ) para los que no lo son (jaḍaiḥ) ||156||

La técnica del mantra Hamsa, HAMSA, Hong (Jong)-Sau (So) mantra se explica en detalle a continuación:

Paravastha [el estadio supremo o liberación], allí es escuchado el Nada Divino mediante la práctica de la Sadhana de las Kriyas superiores, uno experimenta la revelación de la Luz en el área de ese Bindu... Ver grafica. Es aquel momento de la inhalación y la exhalación llamado "mantra". Escucha con atención: Los sonidos HAMSA, "Hong (Jong)-Sau (So) mantra" son los pādukā-s o los pies del Guru porque son la base sobre la cual descansa Su cuerpo. A través de las pādukā-s llamadas Ham (Jong) y Sa (So), Él "camina", es decir, concede Gracia divina a los practicantes. El Ser Supremo, por medio de Hong (Jong)-Sau (So) mantra, despliega los dos actos de manifestación y disolución del universo, porque todo lo que se manifiesta y disuelve es sólo su inhalación y exhalación respectivamente. Cuando inhala se manifiesta al universo, se emite el sonido Ham (Jong), y cuando exhala se disuelve el universo, emerge el sonido Sa (So). Desde un punto de vista dualista, el Ser es la Más Elevada Realidad que manifiesta y disuelve miríadas de mundos e individuos que residen en el Universo, mientras que desde un punto de vista no dualista, uno está manifestando y disolviendo todo lo que nos rodea en Uno. A pesar de estas formas distintas de ver las cosas, la recóndita naturaleza del Ser yace más allá de todas las distinciones. Cada inhalación simboliza un nacimiento mientras que las exhalaciones simbolizan la muerte u otra la forma de Vida o liberación.

ES RECURRENTE: Volver a repetirlo es esencial: El momento de la inhalación y la exhalación es llamado "mantra". La semilla de este mantra es "Hamsa Mantra, HAMSA, Hong (Jong) y Sau (So) mantra" El momento de llevar la respiración hacia adentro es "Ham (Jong)", y el momento de soltar la respiración es "Sa (So)".

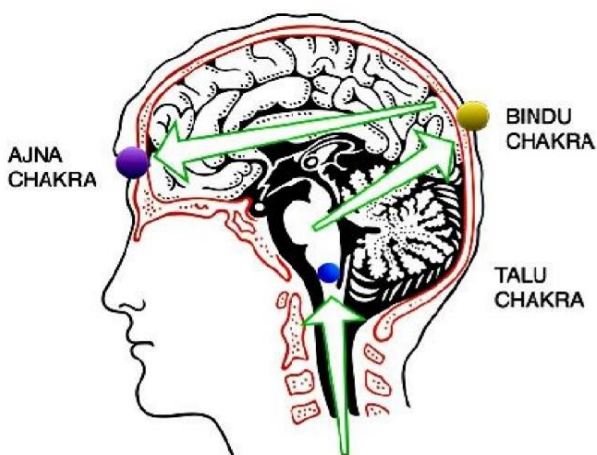
Consiste en una corriente de energía vital que asciende o sube desde el Muladhara hasta el Ajna Chakra y allí llega a establecerse como la semilla "So-Ham" (liberación). El Parāvasthā de la Kriya Yoga. (Lahiri Mahasaya)

⁸ Utilizo la traducción del sánscrito: Dhyānabindu Upanishad, 1.62 (misma referencia).

http://www.sanskritsanskrito.com.ar/es/trika_meditation/meditation5.shtml



En el estado tranquilo y aquietado, comprometiéndose uno mismo en la meditación de ese "So-Ham"; uno puede obtener el néctar del Paravastha del Kriya. **El oír el término**



"So-Ham" tiene un magno significado; "So-Ham" para el sadhaka o practicante es "Eso Soy Yo", esa es la realización; **no la respiración**; se percibe que yo no tengo más una existencia separada, pierdo el sentido de la dualidad y estoy fundido en Eso, en la no dualidad; este conocimiento se produce naturalmente, es el avastha o estadio superior, por el cual es enriquecida la meditación espiritual de este Paravastha, que significa que siempre estoy consciente del Praaná (aliento). Paravastha [el estadio supremo] y cuando escucho el Nada Divino (OM) a través de la Sadhana de HAMSA, Hong (Jong)-Sau (So) mantra y de las Kriyas superiores, uno experimenta la revelación de la **Luz en el área de ese Bindu...** tal como lo interpreta Sri Paramahansa Hariharananda, el punto de la mollera, punto de la Unión en el Loto de mil pétalos. Debo insistir que sólo el acto de inhalar y exhalar no es el estado de consciencia que puede ser llamado **"la Kriya yoga silenciosa"**. El estado calmado y aquietado que se produce tras tomar la semilla HAMSA, Hong (Jong)-Sau (So) mantra por la ejecución de esta Kriya, puede decirse que es el primer paso en el Paravastha del Kriya, y la inmersión en eso es la tarea imperativa del Kriya-Yogui, practicante. Así lo establecen las enseñanzas de Gurudeva Paramahansa Yogananda y el cual **consiste**

en: "Estar concentrado en el movimiento natural de la respiración (observar la respiración) y es una manera de concentrar la mente" o Dharana.

El Mantra, la semilla Hamsa Hong (Jong)-Sau (So) mantra, se practica naturalmente, no es contralado, es natural. La semilla de este mantra "HAMSA, Hong (Jong)-Sau (So)" produce una salida en el Ajna Chakra del "So-Ham"; un "Várna", el sonido continuo que prosigue en uno mismo en todo momento; es el sonido producido por la respiración; es decir se hace meditación en movimiento, un proceso de iluminación. "Absorta está la abeja de mi mente en los pies de loto de mi Divina Madre".⁹

El "mantra" HAMSA, (Jong)-(So) se ha entregado a los estudiantes en este "FORMATO FINAL" para la práctica de la Kriya Yoga Silenciosa, Es Un Mantra Universal y existente en varias Escrituras Védicas las cuales sirven de apoyo para esta explicación y tiende a revolotear una motivación para que el estudiante haga permanentemente esta técnica de "Kriya yoga Silenciosa" como el mantra del proceso respiratorio o el aliento cósmico, y se convierta en un verdadero rishi (vidente) y haga de sí mismo la medida de

⁹ Canto Cósmico de Paramahansa Yogananda



avyakta Gayatri (lo inmanifestado); logre el Paramahamsa (lo absoluto) como Devata (deidad que le preside). "Ham" es bija; "Sa" es Shakti y convertido en Ajna Chakra y Bindu es la semilla So'ham, la realización, NO LA RESPIRACIÓN; el sonido del aire la kilaka (**la unión**) y en este estado no sigue repitiendo mecánicamente la reproducción de 21,600 Hamsas (o respiraciones) durante un día completo (día y noche) sino que se toma consciencia de ello y aparece la unión; desaparece la dualidad.

Habiendo hecho esto así, se debe contemplar hamsa (el cisne místico) como Ātman en el corazón; agni y soma son sus alas (lados derecho e izquierdo); OMkara es su cabeza; ukara y bindu son los tres ojos y la cara, respectivamente; Rudra y Rudrani (Shiva y Shakti) son los pies del guru, según lo muestran las Sagradas escrituras Védicas.

Cuando hamsa (Jong)-(So) mantra, está absorto en nada (sonido místico), se alcanza un estado más allá del cuarto estado de la respiración. Nada (qué está en el límite del sonido y más allá de la palabra y la mente) permanece como el cristal puro (y) se extiende desde Muladhara a Brahmarandhra. El gran Mantra, Hamsa (Jong)-(So) mantra (Hamsa significa literalmente: "Yo Soy Eso". Es decir, que afirma la identidad de Jiva con Shiva, de la criatura con el creador). En este mantra, HA representa a Shiva, la Persona Divina, El; y SA simboliza a Shakti, la Naturaleza, Ella. Los dos juntos constituyen la Creación y por ello están presentes en todas las formas de la creación.

En cada respiración de nuestra vida, el ser vivo pronuncia o escucha Ham, (Jong) en el movimiento interno o inspiración, y en su movimiento externo o expiración pronuncia el Sa, (So) repitiendo así automáticamente el mantra que afirma la verdad de su existencia. Toda la vida, todo lo que oscila en la creación, vibra con esta poderosa declaración de la Verdad binaria Shiva- Shakti, los eternos Él y Ella en el juego de la Manifestación Cósmica.

Este mantra es la forma viva de Shiva-Shakti. Penetra toda la creación desde Shiva hasta el gusano, la criatura inferior, en forma de fuerza vital dentro de todos los seres vivos, mediante la inspiración y la espiración. Por ello se llama ajapa mantra, porque no se requiere ningún esfuerzo especial para repetirlo y hacer japa con él, pues es un proceso natural que permite escuchar el sonido natural de la respiración y el sonido Divino de los silencios o kumbhaka.

El Jiva surge o sale con la letra SA y regresa o entra con la letra HAM. Este Jiva siempre repite el mantra "HAMSA" "HAMSA". (Jong)-(So) mantra. Convierte la repetición del mantra veintiuna mil seiscientos veces en un día y una noche en el Ajapa Gayatri. Práctica que al inhalar el aire escuchas un sonido como "HAM", (Jong) y al exhalar el aire escuchas un sonido como "SA" (So), estos movimientos se van alargando según su respiración. Así, desarrollas la consciencia del ser y del existir, como parte de la totalidad, del "YO SOY ESO".



EXPLICACIÓN Y DESCRIPCIÓN comparativa entre el R̥gveda y los KriyaYoga Sutras o Yoga-Sutras de Patañjali: Capítulo II; "Yoga Sadhana", el Camino o la Práctica para el Samadhi, **"Sobre la cuarta respiración"**.

योगवृत्तिवृत्तनिरोधः॥२॥

Yogaścittavṛttinirodhaḥ||2||

El Yóga (yógaḥ) es la supresión (nirodhaḥ) de las modificaciones (vṛtti) mentales (cittá)||2|| En sentido literal Yoga significa "unión" del pensamiento con las emociones, las sensaciones y el cuerpo físico. De la personalidad con el Ser interior y del Yo individual o Ātman con la individualidad del Todo o Brahman en el Aquí y Ahora del eterno Presente.



प्रयत्नशैबिल्यानन्तसमापत्तभ्याम्॥४७॥

Prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām||II-47||

(Āsana o Postura se perfecciona) mediante la relajación (śaithilya) del esfuerzo (prayatna) y la absorción --samāpatti-- (samāpattibhyām) en el infinito --es decir, "en el infinito espacio alrededor"-- (anantā)||II-47||

La postura de meditación debe ser relajada, cómodo; No debe haber tirantez, sino mantenimiento firme y relajado de la posición. Así, con la mente enfocada, en lo infinito, las propias limitaciones son superadas más fácilmente y se adquiere dominio sobre la āsana o postura.

ततो द्वन्द्वानभिघातः॥४८॥

Tato dvandvānabhighātaḥ||II-48||

A partir de eso (tātas), (se manifiesta) una inmunidad (anabhighātaḥ) con respecto a los pares de opuestos (dvandvā)||II-48||

Conquistando la postura, cuando se domina la āsana, el yogui no se ve afectado por el juego de la dualidad.

तज्जिन्सबत श्वासप्रश्वासयोगगतबवच्छेदः प्राणायामः॥४९॥

Tasminsati śvāsapraśvāsayorgativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ||II-49||

Una vez que ese (tasmin) Āsana o Postura ha sido perfeccionadas (sati), viene Prāṇāyāma (prāṇāyāmaḥ), que es la consiste el control suspensión (vicchedaḥ) voluntario del flujo (gāti) de inhalación (śvāsa) y exhalación (praśvāsayoḥ), el cual debería ser desarrollado||II-49||

El siguiente paso es Prāṇāyāmaḥ (prāṇāyāmaḥ), es el cuarto escalón del Raya Yoga, dominio y control consciente del Prana a través de la respiración en la inhalación, exhalación o retención.

वाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तः देशकालसङ्ख्याभिः पररदृष्टो दीर्घासूक्ष्मः॥५०॥

Vāhyābhyantarastambhavṛttirdeśakālasaṅkhyābhiḥ paridrṣṭo dīrghasūkṣmaḥ||II-50||

(Prāṇāyāma) tiene (tres) operaciones (vṛttiḥ): (1) Externa (vāhya), (2) Interna (ābhyantara) y (3) Supresión (stambha). (Además, cuando Prāṇāyāma es) observado (paridrṣṭaḥ) según espacio (deśā), tiempo (kāla) y número --saṅkhyā-- (saṅkhyābhiḥ), se hace largo (dīrgha) y sutil (sūkṣmaḥ)||II-50||

Prāṇāyāma es inhalación, exhalación o retención de la respiración y regulada por el lugar, el tiempo y el número y progresivamente se va haciendo prolongada y sutil. También se logra mediante su práctica la quietud mental, elimina cualquier sentimiento negativo, o la identificación con los pares de opuestos, es un método de purificación y el logro de la paz. (I:34-35) Tres fases en de preparación al inicio: 20-20-20.

ॐ RESPIRAR SIN AIRE ॐ

वाह्याभ्यन्तरबवषयाक्षेपी चतुर्गिः॥५१॥

Vāhyābhyantaraviṣayākṣepī caturthaḥ||II-51||¹⁰

La cuarta respiración (clase de Prāṇāyāma) (caturthāḥ) trasciende o sobrepasa (ākṣepī) la esfera de influencia (viśaya) de (las Operaciones) **de la esfera de la inhalación Interna (ābhyantara) y de la exhalación Externa (vāhya)**||II-51. Más allá de la inhalación, exhalación o retención se encuentra el cuarto tipo de Prāṇāyāmaḥ (prāṇāyāmaḥ), que

¹⁰ Traducción Svami Maha Premananda <http://terraeantiquae.com/profile/SvamiMahaPremananda>



consiste en **dirigir el prāna sutil**, en lugar de respirarlo. Cuando esto se logra, el flujo de la respiración externa se detiene, y el yogui es capaz de mover su Prana de tal forma que despierta la Kundalini. Cuarta fase de la respiración sin aire que va más allá de la esfera de la inhalación y exhalación, el logro supremo.

Comparado el Bhagavadgītā 4:29. "Ofreciendo aliento inhalado en aquel aliento que se exhala, y ofreciendo el aliento que se exhala en aquél que se inhala, el yogi neutraliza estos dos alientos; de este modo libera la fuerza de vida del corazón y la pone bajo su control"

वाह्याभ्यन्तरबवषयाक्षेपी चतुर्भिः॥५१॥

Bahyabhiñtara-viśaiakṣepi caturthāḥ ||II-51||

El cuarto tipo (de Pranayama) va más allá

Más allá de la inhalación/exhalación y retención se encuentra el cuarto tipo de Prāṇāyāmaḥ (prāṇāyāmaḥ), que consiste en dirigir el prāna sutil, en lugar de respirarlo. Cuando esto se logra, el flujo de la respiración externa se detiene, y el yogui es capaz de mover su Prana de tal forma que despierta la Kundalini. La importancia de este Sutra de Patañjali, la encontramos en el Ṛgveda; mándala X himno 129, verso 1-7 cuyo pensamiento paradójico describe la manifestación cósmica escrita en "Himno de la creación" como: "**Nāsad āsīn nō sād āsīt tadānīm**"; y cuya interpretación en lenguaje paradójico significa: "el No Ser" (Asat), y "el Ser" (Sat); "la manifestación o creación y la disolución del Universo" como "Existencia verdadera", una explicación sobre el origen del universo desde la respiración

EXPLICACIÓN: El respirar sin aire implica la idea que su vida no lleva en sí nada externo así mismo. **Tamas**, según la interpretación posterior de Sāṅkhya es todo lo que ciega y entorpece a los seres, pero en cualquier caso y desde el Ṛgveda, significa tinieblas. **Tapas** se traduce como energía, porque su significado literal es calor o ardor, fuego; ahora bien, el calor es energía, al margen de que algunos prefieren entender por tapas "**fuego espiritual**".

Respirar sin aire es el silencio o kumbhaka o el justo punto medio o madhyadasha del kumbhaka interno y externo para escuchar el Pranava o Sonido Cósmico de Om (AUM) de la Manifestación Cósmica.

1. Entonces no había SER, ni tampoco NO-SER, ni espacio, ni más allá cielo.

¿Qué había en la envoltura? ¿Dónde estaba? ¿Quién la cuidaba? ¿Era algo el agua profunda que no tenía fondo?

2. Ni la muerte ni la no-muerte existían.

Nada en la nada distinguía la noche del día.

Sin aire, el Uno (Ekam) respiraba originando su propio movimiento. Nada más existía

En traducción del Ṛgvedā saṁhitā, por Svami MahaPremananda, encontramos:

"El origen, principio, inicio de la Manifestación y/o Creación y la Disolución fenoménica del Universo" se describe en el Himno del SER, No Ser, el UNO (Ekam)" del **Ṛgvedā** X. 129,17; es un himno de los más sublimes conocido como el "Himno de la Creación", y se remonta al período védico más remoto concebible (Hace 13.514 a.C.);... TATVAMASI - "Tú eres eso": *No existía la muerte, ni la inmortalidad, ni signo alguno de la noche y del día.* (2a) **Sin aire, el Uno (Ekam) respiraba originando su propio movimiento.**



Sólo el Uno (Ekam) respiraba sin aliento, sin aire, por sí mismo, por su propia fuerza. ESO (Ekam), el Uno solo respiraba por su propia naturaleza.

Más allá de aquello, de hecho, nada existía.

Nada más existía, aparte del Uno (Ekam) no existía cosa alguna. (2b)¹¹

Explicación: "el Uno (Ekam) respiraba sin aire", implica la idea que su vida no lleva en sí nada externo así mismo; ahora bien, Sólo el Uno (Ekam), también conocido como Uno, ESO o en las versiones modernas es Brahman Absoluto; respiraba sin aire y esto es precisamente lo descrito en los Yogasutras de Patañjali II-51, cuando describe "El cuarto tipo (de Pranayama); Patañjali dice que esta respiración sin aire va más allá de la esfera de la inhalación y exhalación; significa que al observar encontrarnos en esa respiración sin aire la realización de unidad del **So'ham** en la práctica del 'Ajapa Gayatri'.

Esto se realiza con la práctica del **"HAMSA"** (Jong)-(So) mantra y se escucha el Sagrado Pranava de OM (AUM)... Lo que no se habla // Japa no hablado. Repetición natural de la inhalación y exhalación sin ser pranayama o respiración contralada, sin emitir sonido ni gutural ni mental alguno, solo escuchar y centrarse en el sonido del estadio sin aire.

Este silencio en medio o el justo punto medio de madhyadasha del kumbhaka interno permite escuchar el Pranava o Sonido Cósmico de Om (AUM) en el **"HAM"- "SA"**; en ese silencio entre los dos sonidos del hamsa de la respiración dual; aparece el sonido del Sagrado Pranava de OM (AUM); el sonido de la Unidad sin dualidad.

Este Ajapa Gayatri es permanente, natural, espontaneo dador de liberación a los **yoguis**, y con sólo decidirse a realizarlo, se libra el practicante de todos los pecados.

No hay sabiduría alguna, no hay japa (recitación silenciosa) alguna, no hay conocimiento alguno mejor a éste, ni lo hubo en el pasado ni lo habrá en lo futuro.

Ajapa Gayatri (A + Japa = No + cantar) es el mantra primario. Este mantra sin canto que impregna la respiración que entra y sale, el sutil sonido 'sah' saliendo y el sutil sonido 'ham' entrando. (Sa =Parvati o Śakti]; (Ham = Śiva, Yo soy, Eso) hacen el silencio o el justo punto medio o madhyadasha de su unidad para permitirle al practicante escuchar el Sagrado Pranava o Sonido Cósmico de Om (AUM).

Cuando se une la consciencia con el canto sutil del sonido del 'So'ham', (liberación) 'Hamsa' por inversión. Hamsa, So'ham; el AUM (Pranava) surge porque la respiración va más allá de la esfera de la inhalación y exhalación (dualidad). So'ham: Realización, ¡Un mantra que se repite en todos nosotros! Sin percatarnos y de es el mantra natural y universal, debido al hecho de que su vibración ya es una parte previa a la respiración sin aire (ya explicado), y todo el mundo respira y al momento de establecerse en la meditación en el Ajna Chakra escucha el Sagrado Sonido de OM. El mantra "Hamsa" es su fase de inicio. El So'ham; es el final la realización Divina.

Hagamos una pregunta en HAMSA, Hong-Sau: "¿Quién soy yo?" So'ham da la respuesta con los cuatro **Mahāvâkyas**, los cuales son:

- 'Prajñanam Brahman, "mi conciencia es Brahman' (Aitareya Upanishad 3.3 del Rgveda);
- 'Ayam Ātmā Brahman - "Este Ser (Ātman) es Brahman" (Mandukya Upanishad 1.2 del Atharva Veda);
- **'Tat tvam asi'** - "Tú eres Eso", **"Yo soy eso"** (Chandogya Upanishad 6.8.7 del Sama Veda);
- 'Aham Brahmāsmi - "Yo soy Brahman", o "soy la Divinidad" (Brhadaranyaka Upanishad 1.4.10 del Yajur Veda),

¹¹ Capítulo I Origen del Ser (Sat) y del No Ser (Asat) (Swami MahaPremananda)



"HAMSA", es una práctica muy útil hacer un periodo de meditación con Hamsa-Mantra todos los días. No olvide: El **Ham** (Jong) es el aliento inhalado y el **Sa** (So) es el aliento exhalado; Así, Hamsa es vida y respiración, es mantra del proceso respiratorio, es el aliento cósmico. Hamsa es una herramienta personal y por lo tanto una metáfora del esfuerzo espiritual para alcanzar a Brahman en la cuarta respiración, la respiración sin aire o kumbhaka y allí la respiración se hace con So'ham; sin dualidad y que permite ingresar al Sonido de Om. Todos nosotros, incluyendo a todos los seres vivos que respiran el aire, recitamos este Hamsa-mántra hasta que tomas conciencia del 'So'ham' sin saberlo durante toda la vida. Este mantra sin cantos (Ajapa Japa) se llama Ajapa Gayatri.

INSISTO: 'Ham', (**Jong**) es la Bija de Śiva, cuando se combina con 'Sah' (So), es el Bija del Śakti, sonidos que se producen en el HAMSA, (**Jong**)-(So) mantra, el cual nos ayuda a percibir o ser conscientes de los cuatro Mahāvâkyas, ya referidos y los recordamos al lograr su forma de Unión en el "**So'ham**". Una vez más, Hamsa, el aliento cósmico, que se compone de Ham (Śiva), el aliento entrante; y Sah (el Śakti), el aliento saliente, simboliza en la creación la forma de Evolución y de disolución en forma de Involución.

Dice la Escritura: Este Par de cisnes-el 'Ham' en 'Hamsah' indica El macho-Śiva, y el 'Sah' indica la hembra- Śakti; en "So'ham" indica la unidad con Brahman. De ahí que el par de sílabas que componen la palabra, 'hamsa', son Śiva y Śakti combinado, se compara a un par de Hansas (Cisnes) nadando en las mentes de los practicantes. Además, la tradición atribuye a este pájaro la mística propiedad de separar la leche pura del agua. Por lo tanto, Se dice que el par de Hansas extrae lo bueno de lo malo. Los nombres referidos al par de cisnes en la Divinidad son dados como el Hamses'vara (Cisne macho) y la Hamses'vari (Cisne hembra).

Tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam||**II-52**||

A través de eso (tátas), el velo (āvaraṇam) sobre Prakāśa --es decir, "sobre la revelación de conocimiento verdadero "-- (prakāśa) se atenúa (kṣīyāte)||**II-52**||

Eso cuarto tipo de respiración sin aire, referido, desvela la luz, este cuarto tipo de pranayama, (respirar sin aire) activa la kundalini, aclara la mente de modo que pueda brillar la Luz Interior se revelan en la consciencia los Mahāvâkyas.

Los cuatro movimientos del proceso respiratorio se describen así:

1. Puraka o Inhalación (ham=Śiva)
2. Kumbhaka interno o Retención con aire dentro (respirar con aire= OM)
3. Rechaka o Exhalación (Sa=Śakti)
4. **Kumbhaka** externo o Retención sin aire dentro; el momento de respirar sin aire y escuchar el **Sagrado Pranava de OM (AUM)... liberación y es estar en el Paravastha de la KriyaYoga, respirar sin aire.**

Estos cuatro movimientos del proceso respiratorio son naturales, nadie los produce ni controla, ellos se dan de forma inherente a todo ser viviente.

La técnica de "**HAMSA**", HAMSA, (Jong)-(So) mantra, está vinculado al Rgveda, a los yoga Sutras de Patañjali, al Bhagavadgītā, los Upanishads y a todas las escrituras Védicas, encontrados y mostrada en esta investigación. (Swami MahaPremananda)

RECORDEMOS: El término técnico "Varṇa" designa un sonido continuo que prosigue en uno mismo en todo momento, también puede ser un método de meditación.



Es **"HAMSĀ"** es continuo por sí mismo, nadie está produciéndolo, y tampoco nadie puede impedir que suene. Como este sonido es espontáneo y natural, no se requiere de ningún tremendo esfuerzo durante la práctica de nuestra parte y para su realización y percepción.

Sólo deberías prestar atención a ese sonido y nada más. A medida que tu Sādhana (práctica) se desarrolla, alcanzarás estados superiores de conciencia que son el origen de Varṇa. EL SONIDO CÓSMICO DE OM.





ॐHAMSA, EXPERIENCIA EN KUTHASTHAॐ

Para cerrar este trabajo, hagamos una síntesis de como PRACTICAR la técnica CONCENTRACIÓN y por ende DE MEDITACIÓN "Ham-sa", o Kriya Yoga Silenciosa; "HAMSA"; Hong-Sau, se pronuncia al inicio y luego se escucha como "ham (jong) y sa (so)" dos palabras sánscritas, que poseen una conexión vibratoria con la entrada y salida del aliento. (Autobiografía de Paramahansa Yogananda)

a) Postura o Asana. Si alguien no practica los yamas y niyamas, no logrará la postura. Esta postura para Occidentales, recomienda por Gurudeva Paramahansa Yogananda. Lección 3A.- Siéntese en una silla de respaldo recto y sin brazos,



descansando firmemente los pies sobre un cobertor de lana sobre el piso para aislarse de las corrientes negativas;(Ver figura) mantenga la columna vertebral completamente erecta, el abdomen sumido, el pecho hacia adelante, los omóplatos echados hacia atrás como si se tratara de juntarlos, la barbilla paralela al suelo. Las palmas de las manos volteadas hacia arriba, en señal de adoración, descansando sobre la juntura de los muslos y el abdomen, así evitaremos que el cuerpo se canse o se incline hacia adelante. La silla que escoja para la Meditación debe ser cómoda y de altura adecuada; de otra manera hay una tendencia para que el torso se incline o se haga hacia adelante o hacia atrás. Si la postura que se ha escogido es correcta, el cuerpo permanecerá fijo y relajado, y así podrá permanecer completamente quieto, sin mover ningún músculo. Con la espina dorsal completamente erecta, evitará cualquiera constricción o pellizco en los nervios de la espina, pues esto impediría fluir libremente la energía en el cordón espinal cuando el devoto esté tratando de dirigir su mente y fuerza vital (fuerza de vida) hacia arriba a través de la espina dorsal en los centros de más

elevada conciencia hasta el cerebro. Aquellas personas cuyas piernas sean lo suficientemente flexibles, pueden escoger sentarse con las piernas cruzadas (Padmasana), sobre un cojín o sobre una cama; sin embargo, trate siempre de acomodarse a la postura ideal aconsejada. (ver figura)

Ahora, en la postura, con sus parpados semicerrados o completamente cerrados (si le es más cómodo) eleve suavemente su mirada, sin forzar, al punto medio entre las cejas – el asiento de la concentración, y del ojo espiritual, o percepción Divina-. Cada detalle de las instrucciones para la postura que aquí se enuncia, es un factor de mucha importancia para lograr el éxito en la meditación (Es fundamental una espina dorsal erecta, mantenida rectamente sin esfuerzo o tensión alguna durante el período de meditación) Si debido a malos hábitos de posturas impropias, o debido a defectos congénitos de posturas, o por el incumplimiento de los yamas y los niyamas, ustedes pueden experimentar



dificultad o incomodidades con lo que respecta a la postura mencionada; hagan los arreglos o ajustes que el sentido común les indique, para los requerimientos individuales de cada quien; pero traten siempre de acomodarse a la postura ideal aconsejada por Gurudeva Paramhansa Yogananda. No olvidemos la importancia de la postura o asana; es uno de los primeros requisitos para lograr el éxito en la meditación. EL alma descendiendo de Dios hacia la carne, manifiesta su conciencia y fuerza vital a través de los siete chakras o centros de luz, en el eje cerebroespinal. Estas son las siete estrellas y las "siete iglesias" de las que habló San Juan, en el pequeño y mal comprendido capítulo de 'Revelación' en la Biblia. Sin la práctica diaria de la meditación (ciencia de reunir el alma con Dios) la conciencia y la fuerza vital se identifican con el vehículo físico y sus limitaciones mortales o placeres temporales. El objeto de la meditación, es por lo tanto, el de despertar la conciencia Divina en los siete centros cerebro-espinales (chakras), y elevar la conciencia del ser humano a un estado de recordación Divina en la cual se establece la realización de su origen de naturaleza inmortal. Cuando el devoto está tratando de dirigir su mente y fuerza vital hacia arriba a través del eje cerebroespinal a los centros de mayor conciencia en el cerebro, debe evitar la estenosis o pinchazos de los nervios espinales causadas por la postura incorrecta: VER FIGURA. **Siéntate** a meditar en la postura recomendada o en una postura yóguica apropiada (*Padmāsana* --postura del loto--, *Siddhāsana* -postura perfecta--, *Sukhāsana* --postura fácil.) El cuerpo entero debe estar relajado. La postura debe relajar músculos de la cara, lengua relajada, es importante que la postura sea cómoda y comfortable; el dibujo muestra la postura recomendada para occidentales, por Gurudeva Paramahansa Yogananda.

b) "Ejercicio de Respiración o Pranayama". (variación recomendada (20-20-20-20; pero puede hacerlo como lo indica la lección 3-A; **20-20-20**). Una vez instalado en la postura correcta: Inhale, retenga con aire, exhale y retenga sin aire; sin forzamiento alguno, hazlo de manera lenta y profunda, sin producir daño o dolor; unas seis veces; dos cuentas por segundo. Haciendo durar el mismo tiempo a los periodos de inhalación, exhalación y retención (con o sin aire). **Se sugiere por experiencia,** hacer el ejercicio con la variación con cuatro tiempos a la cuenta de: **20-20-20-20**; 12-12-12-12; 10-10-10-10 o a la cuenta que usted sienta comodidad. No se esfuerce, hágalo calmadamente, comodante y sin hacerse daño. Esto hará una impronta mental en su ser para cuando practique propiamente la técnica de hamsa. (4 tiempos referidos a la cuarta respiración de Patañjali; ya explicada).

Repita este ejercicio de seis o doce veces y de la manera siguiente:

1. Inhale por la nariz lenta pero profundamente a la cuenta de 20;
2. Retenga el aliento con aire a la cuenta de 20;
3. Exhale el aliento por la boca y la nariz a la cuenta de 20.
4. Retenga el aliento sin aire a la cuenta de 20

NOTA: Si la cuenta de 20 resulta larga y difícil, puede reducir el ritmo al requerido por usted, teniendo presente y cuidado que tanto la inhalación, retención y exhalación sean exactamente del mismo tiempo o período, mientras sea controlado por Ud.

FASE FINAL: Luego de finalizar la respiración anterior, haga una **inhalación** profunda por la nariz, tense todos los músculos de su cuerpo, de pies a cabeza, apretando fuertemente los puños o manos hasta que vibre todo el cuerpo. Cuente hasta seis y luego relaje todas las partes del cuerpo de forma continua de cabeza a



los pies y conforme lo haga, exhale el aliento por la nariz y por la boca con una **doble exhalación** de tal manera que se produzca el sonido de **JA corta** (primera corta) y **JAA JAAAA largo** en la segunda. El sonido JAA-JAAAAA debe ser largo extendido y relajante, como la misma exhalación. Repita esta práctica **seis veces**.

Luego, finalizada la última exhalación, sin aire en los pulmones; espere y observe ese espacio sin aire hasta su primera inhalación natural, no controlada y deje que, entre naturalmente. Si escucha el sonido "**Ham**", (Jong) bien y si no lo escucha, acompañe esta inhalación con el sonido mental de **Jong**; tan largo como la misma inhalación. Luego espere y observe ese espacio con aire para que se produzca naturalmente la exhalación, que salga libremente y con toda naturalidad, sin acción voluntaria de su parte para exhalar y al producirse la exhalación naturalmente, si escucha el sonido "**Sa**" (So) bien y si no, acompañe la exhalación por la boca y nariz con el sonido de **So**; tan largo como la misma exhalación natural, nunca produzca la exhalación, deje que sea natural, no hecha por Ud, no controlada. Esta es la clave, nunca fuerce ni haga la inhalación o exhalación no los espacios de retención con su voluntad, deje que sean naturales, repito sin control voluntario.

a) RECUERDE: Después, luego del ejercicio respiratorio 20-20-20-20; que ud hizo voluntariamente y controlado, y hecha la doble exacción final, debes estar relajado, y espere la primera **inhalación**, natural, no controlada y al iniciarse escuche el sonido de tu respiración (inhalación) natural, "**Ham-(jong)**"; **y si no lo escucha acompañe la inhalación con el sonido mental de (jong)**", Luego espera hasta que naturalmente se produzca la **exhalación**, de manera natural, y si escucha el sonido de Sa (So) bien y si no, acompañe la exhalación con el sonido mental de "Sa" (So, se pronuncia So) tan largo como la misma exhalación natural, nunca alargue alguna de las fases con tu voluntad, **sales perdiendo**. Deja que se produzcan naturalmente.

b) IMPORTANTE: Si se produce alguna pausa natural (retención) ente inhalación y exhalación o entre exhalación e inhalación; obsérvela, disfrútela, llénese de gozo no force alargarla, deje que sea natural la pausa, es automática. **NO DEBE INTERVENIR CON SU VOLUNTAD ESTOS PROCESOS, DEBE DEJARLOS QUE SEAN NATURALES NO CONTROLADOS.**

c) "OBSERVE-NO CONTROLE": "Preste atención a la inhalación natural y a la exhalación natural; observe su respiración tal como entra y tal como sale naturalmente. Y en cada fase escuche el sonido (Jong)-(So) respectivamente. Intenta escuchar (no repetir) pero al inicio, si no escuchas, puedes repetir los sonidos "ham (jom) y sa (so)" cuando inhales y cuando exhales respectivamente. Con la práctica iras "escuchado los sonidos". **Obviamente**, al principio requieres o quizás necesites repetirlos *en tu mente* durante un período por conveniencia, puedes hacerlo. Recuerda: "Ham" (se pronuncia "jong) y "Sa" (se pronuncia so)"; luego, con la práctica llegará el momento que los escucharas, sin necesidad de repetirlos.

d) "IMPORTANTE": Si aparecen momentos de pausa o silencios naturales entre la inhalación y exhalación (retención con aire) o entre la exhalación y la inhalación (retención sin aire), deja que sean naturales, no intervengas, que tu voluntad no dañe esos momentos, déjalos que sean naturales y automáticos. **Si no aparecen bien poco a poco podrás observarlos, profundiza en tu observación; y si aparecen esos**



momentos, disfrútelos, sienta gozo Divino, escuche en esos silencios la voz de dios OM. (AUM). NUNCA DEBES HACERLOS CON TU VOLUNTAD. No dañes el proceso. El ejercicio de respiración 20-20-20-20 es preparación para "HAMSA". No es la técnica. Prácticala en todo momento para que tu respiración recobre estos movimientos naturales que están distorsionados.

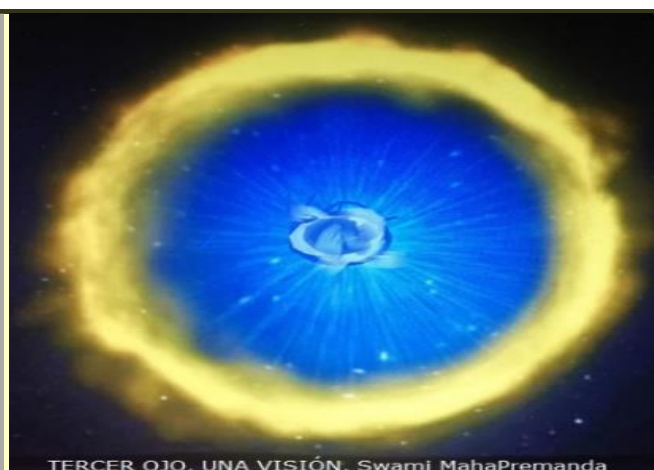
e) INSISTO y QUIERO SER RECURRENTE: A medida que tu práctica continúe desarrollándose, y profundizándose consuetudinariamente aparecerán los silencios naturalmente, (silencios naturales o retenciones con o sin aire) nunca los hagas voluntariamente, **sales perdiendo.**

f) Hay un silencio natural entre cada inhalación/exhalación;(retención con aire) o en cada exhalación/inhalación; (retención sin aire). Ud no produce estos silencios, se producirán naturalmente; **es el madhyadaśā** o el justo punto medio del kumbhaka interno y externo, tal como se ha explicado; es natural y aparecerá lentamente, poco apoco; con la práctica; es decir, la retención con aire y sin aire respectivamente son los silencios naturales y estos se producen naturalmente y automáticamente; es posible que al principio nada aparezca, debes estar atento; pero allí está el silencio, cuando se produzca naturalmente, podrá percatarse con la observación y entonces profundiza tu concentración, disfruta ese momento, siente gozo Divino, y podrás **ESCUCHAR** el Pranava o Sonido Cósmico de Om (AUM). El madhyadaśā es simplemente el intervalo NATURAL entre inhalación/exhalación o exhalación/inhalación. Allí logrará el Paravastha del "Kriya yoga Silenciosa", esto es y así es el mantra del proceso respiratorio **"HAMSA"**; es El aliento cósmico, para lograr la liberación.

g) Cuando el madhyadaśā antedicho se hace **"más ancho"** naturalmente, lo eliges. El intervalo (ya sea entre la inhalación/exhalación o entre exhalación/inhalación) más largo es que debes elegir, el más largo para concentrarte, sentir gozo y meditar y escuchar el Sagrado Sonido de OM.

Repito: Inicialmente puedes pronunciar mentalmente el sonido de **"HAM y de SA"**. Luego con la práctica los escucharas. Cuando te percaes de los silencios, **escoge**, "El intervalo más ancho, es el que debes elegir; allí será desde donde tu atención será conducida espontáneamente; allí meditas. De esta forma profundizaras en tu atención y siente el siempre nuevo y renovado gozo de cada Respiración en tu aliento Cósmico.

h) RECUERDA: Luego de escuchar los sonidos de **"HAM-SA"** y a medida que continúes prestando atención aparecerá el intervalo NATURAL (interno o externo) y habrá uno más largo, y debes escogerlo y este es el momento de meditar, primero te concentras en escuchar **"HAMSA" y luego meditas** en los silencios para escuchar la sagrada palabra Om, en la forma de un constante "zumbido". El Anusvāra ṁ en Hamsa simboliza el sonido o Pranava OM.



i) Al terminar (finalizar) la práctica

de HAMSA mantra o Kriya yoga Silenciosa, tiempo escogido por Ud., 10-30 minutos o una hora o más. Entonces inhala voluntariamente y profundamente por la nariz; luego exhala voluntariamente con una doble exhalación y **disfruta de ese estado sin aire**, expande ese momento naturalmente no lo force; sin hacerte daño, hazlo dos o tres veces y termina meditando y visualizando el tercer ojo, tal como se enseña en las lecciones de Gurudeva Paramahansa Yogananda; revisa tus lesiones diariamente, escudríñalas.

NOTA FINAL: En la práctica de "HAMSA"; debes estar concentrado en el entrecejo; pero siempre estarás atento y escuchando los sonidos, "HAM (jong) SA" (So) y **cuando observes los silencios, podrás meditar allí y escuchar el Sagrado sonido de Om.** Nada más, NO necesitas hacer nada más. Si aparece una luz en el entrecejo, debes prestarle atención solo a los sonidos y a los silencios.

No comuniques a nadie tus experiencias, solo a tu guía espiritual si lo tienes. Y al finalizar tu práctica de "HAMSA"; medita. Te llenarás de la más alta Bienaventuranza en ese momento. Ahora sí es el momento y puedes meditar en ver el ojo espiritual. Siente la paz, el gozo y la devoción que surge de la práctica; recuerda la meta de la vida es el moksha o liberación y lograr Paravastha y todo se habrá finalmente cumplido.

Shanti, Shanti, Shantiji, les deseo la Paz, OMTATSAT

Swami MahaPremananda. (2017) - (2020)

ॐHAMSA ॐ¹²



¹² Hamsa Upanishad, 1.5; puede leerse este texto en Upanishads du Yoga París, Gallimard, 1971.

¹² DhyanaBindu Upanishad, 1.62 (misma referencia).



Una Traducción completa de Upanishad tal Como lo explica la

HAMSA Upanishad:

En el nacimiento, entra en nosotros el
Ave migratoria. Semejante al fuego
Invisiblemente presente en la madera
Parecido al aceite oculto en el sésamo,
Reside en lo más recóndito de nosotros:
Saber eso es liberarse de la muerte.

Como un ave migratoria,
Prisionera de una red,
Echa a volar hacia el cielo
Cuando se han cortado las mallas
Que la tenían cautiva,
Así también el Alma del adepto,
Liberada de los lazos del deseo
Por el método o Sadhana del yoga,
Escapa para siempre De la prisión
del Samsara.

Como el aire que entra haciendo HAM.
Sale haciendo SA.
Así, el viviente Va
repitiendo sin cesar El
mantra del Ave.
Basta tomar conciencia de ello
Para quedar libre de todo pecado ¹²

Ya lo explicamos: Esta corriente sube desde el Muladhara hasta el Ajna Chakra y llega a establecerse allí como la semilla "Soham" [o "Sohang" Liberador]. El oír "**So-Ham**" significa que hemos ingresado en Paravastha o estadio de liberación, **en el Ajna Chakra**, en la moksha. En "**So-Ham**", el sadhaka o practicante ya no dice en palabras "Eso Soy Yo", realmente lo percibe, lo siente, se reconoce, se es; esa realización es nuestra, en la que yo no tengo más una existencia separada, pierdo el sentido de la dualidad y estoy fundido en Eso, en la no dualidad. Este conocimiento se produce naturalmente, por el cual es enriquecida la meditación espiritual de este Paravastha, que significa que siempre estoy consciente del praaná (aliento). En el Paravastha o el estadio supremo estoy escuchando al **Naadá** a través de la Sadhana de las Kriyas superiores, momento para que uno experimente la revelación de la Luz en el área de ese Bindu....

La práctica constante de esta técnica evoluciona por etapas:

- **Al principio, usted intencionalmente repite mentalmente las sílabas del HAMSA** (Jong)-(So) mantra **internamente**, como si estuviera hablando consigo mismo en su mente. Luego que la práctica se profundiza usted escucha el sonido HAM (jong) al inhalar y escucha el sonido SA (So) al exhalar, esto permiten que el sonido interior que viene haga que la mente se siente cómoda.
- **Con la práctica**, el japa mantra que se repite de forma automática y natural, se hace como una canción que has escuchado muchas veces, sólo viene por su cuenta, se hace



natural, uno se limita a recordar el mantra hamsa con atención. Es algo así como la postura de la atención de escuchar más que hablar; después de que hayas hecho **un engrama mental** en tu mente consciente vas a escuchar el sonido en todo momento.

Este es el método más efectivo y consiste en observar estos tiempos de manera estricta para lograr el nivel superior del mantra "Hamsa" (Jong)-(So) mantra y escuchar su reflejo de "So-Ham" en el Kuthastha.

ADVERTENCIA: Luego y con la práctica perseverante descubrirás en tu observación los tiempos iguales a los que haces en ejercicios de respiración preliminares, esto ayuda a formar la importa metal, pero sin la práctica natural no hay resultados; nunca deber hacer nada voluntario sino dejar que la respiración se haga según su propio ritmo, de lo contrario al intervenir el control sobre la respiración no conduce a ningún logro efectivo, nos mantendremos como humanos en el dualismo.

El tiempo de duración de los cuatro procesos de puraka, kumbhaka, rechaka y kumbhaka debe ser siempre el mismo, cuando haces el pranayama controlado; pero cuando realizas la práctica de "HAMSA" ellos se producen naturalmente. El ejercicio preliminar; 20-20-20-20; es solo para ayudarte, no es la técnica de **HAMSA**.

El tiempo es esencial en esta práctica de respiración natural, no controlada, puesto que Dios es la Personificación misma del Tiempo. Nuestras resoluciones (samkalpas), deben ser siempre de naturaleza sáttvica (pura). Para que tengamos resoluciones Sáttvicas (puras), nuestro aliento debe ser de naturaleza pura-natural. Así, los principios de Brahma, Vishnu y Shiva, son inseparables e interdependientes. Son uno y el mismo.

Debemos tratar de comprender la naturaleza esencial de su unidad que se manifiesta con la práctica del "Hamsa", (Jong)-(So) mantra como semilla. "Kriya yoga Silenciosa", es el mantra del proceso respiratorio; El aliento cósmico. **Prana, es decir, fusionar el Prana dinámico en el Prana inmóvil a través de Pranayama.**



OMTATSAT

Suami MahaPremananda.

*OM Shanti... Shanti... Shantiji Les
deseo la Paz.*

Martes, 28 de febrero de 2017

Etiquetas: [Aham-Sa](#), [Hamsa](#), [Kriyaayoga](#), [Patanjali](#), [Savitri](#), [Shiva-Shakti](#)

FORMATO FINAL. Martes, 28 de febrero de 2017

Martes 19 de octubre de 2020; 320 de Dwapara Yuga.



¹³ Visión del tercer Ojo, Centro Kuthastha color azul-morado ópalo.